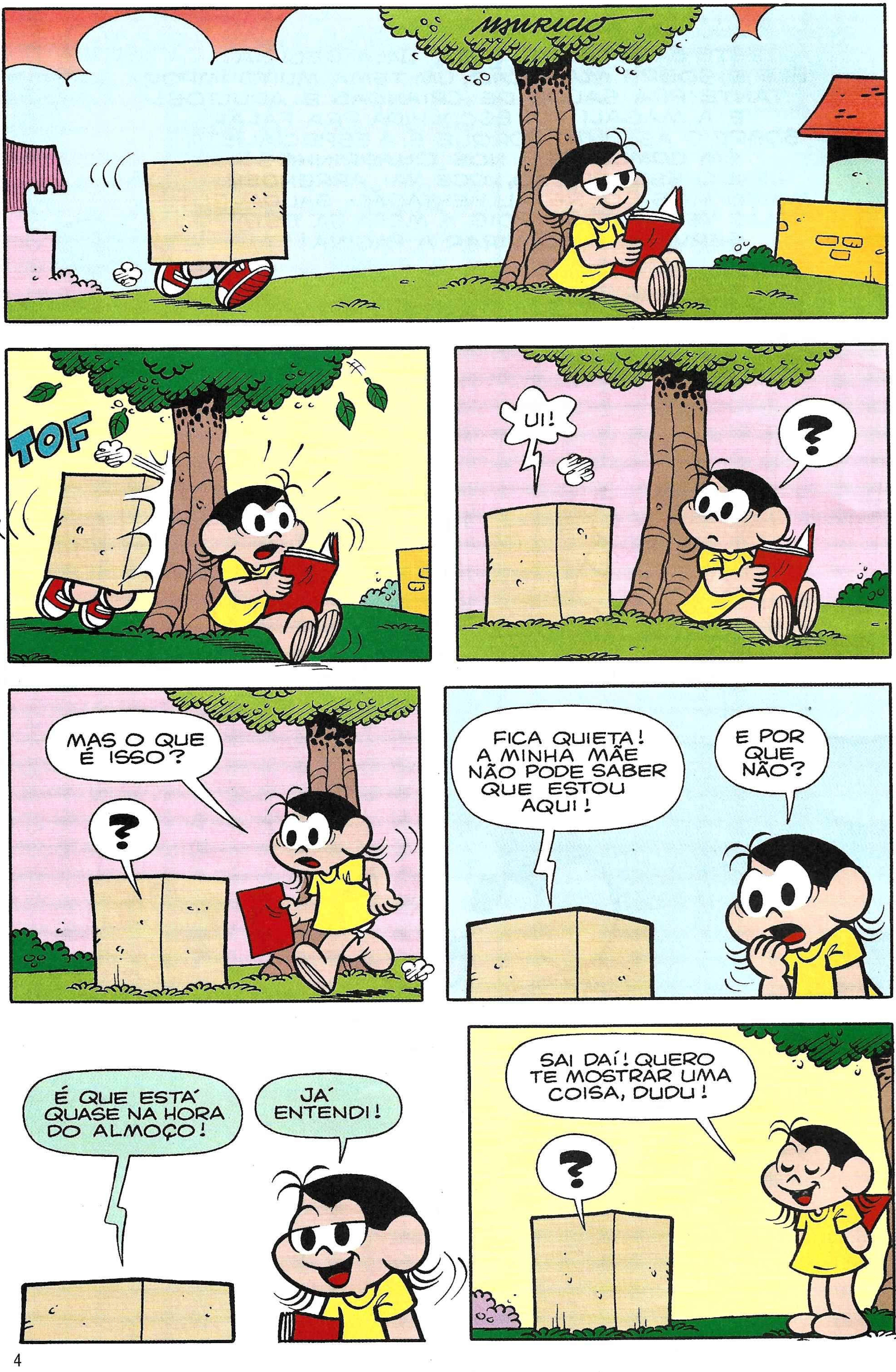
SAIBA MAIS!
SOBRE
A HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO
COM A TURMA DA Mônica
MAURICIO DE SOUSA EDITORA
60 ANOS MSP 2019
PANINI COMICS
Nº 143 - R$ 9,00
Portugal / Continente - 3,10 €
REEDIÇÃO ESPECIAL
TEMAS IMPORTANTES DA ATUALIDADE
MAURICIO
WWW.TURMADAMONICA.COM.BR
QUADRINHOS! CURIOSIDADES! PASSATEMPOS!
E MAIS: UM DOMINÓ PARA VOCÊ RECORTAR E JOGAR!

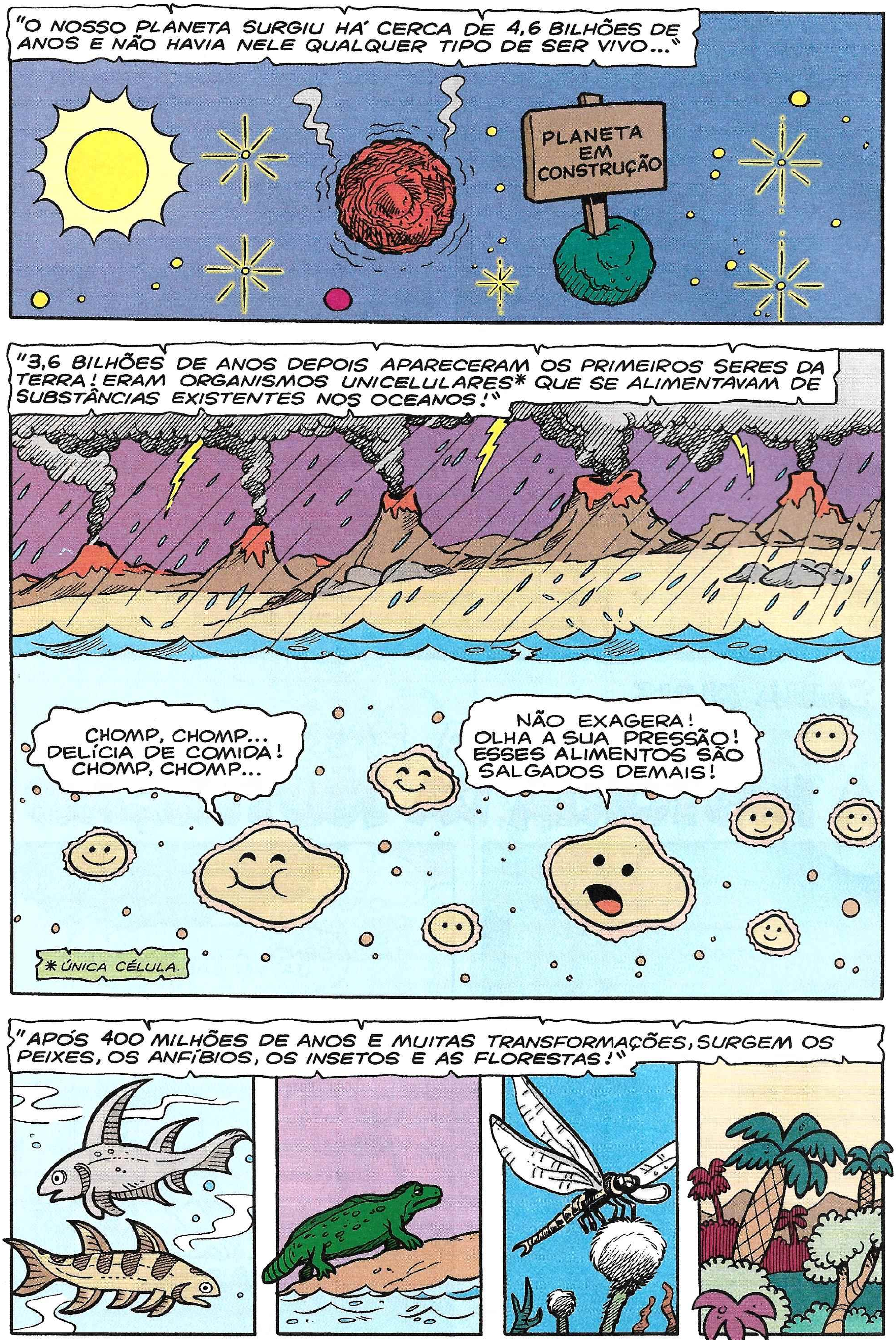
INFORME PUBLICITÁRIO
DIVERSÃO EM QUADRINHOS
TURMA DA Mônica
AAAH! A-HAAAA!
Mônica
Magali
Cascão
Cebolinha
O CONTADOR DE HISTÓRIAS
TURMA DA Mônica
TEM LUGAR PRA TODO MUNDO NESSA TURMA
CHICO BENTO
UM PRESENTE PRA VIDA TODA
Imagem ilustrativa.
© MSP - BRASIL / 2019
A TURMINHA EM HISTÓRIAS COM MUITAS AVENTURAS, CONFUSÕES E, CLARO, GARGALHADAS.
NAS BANCAS.
/revistasturmadamonica • www.paninicomics.com.br
MAURICIO DE SOUSA EDITORA
Panini COMICS

ESTE *SAIBA MAIS* ESTÁ UMA DELÍCIA!
ELE É SOBRE *NUTRIÇÃO*, UM TEMA MUITO IMPORTANTE PRA SAÚDE DE CRIANÇAS E ADULTOS!
E A MAGALI FOI ESCOLHIDA PRA FALAR SOBRE O ASSUNTO PORQUE É A ESPECIALISTA EM COMER BEM NOS QUADRINHOS!
LENDO ESTA EDIÇÃO, VOCÊ VAI APRENDER MUITO MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!
MAS VENHA LOGO, POIS A MESA JÁ ESTÁ SERVIDA! É SÓ VIRAR A PÁGINA!

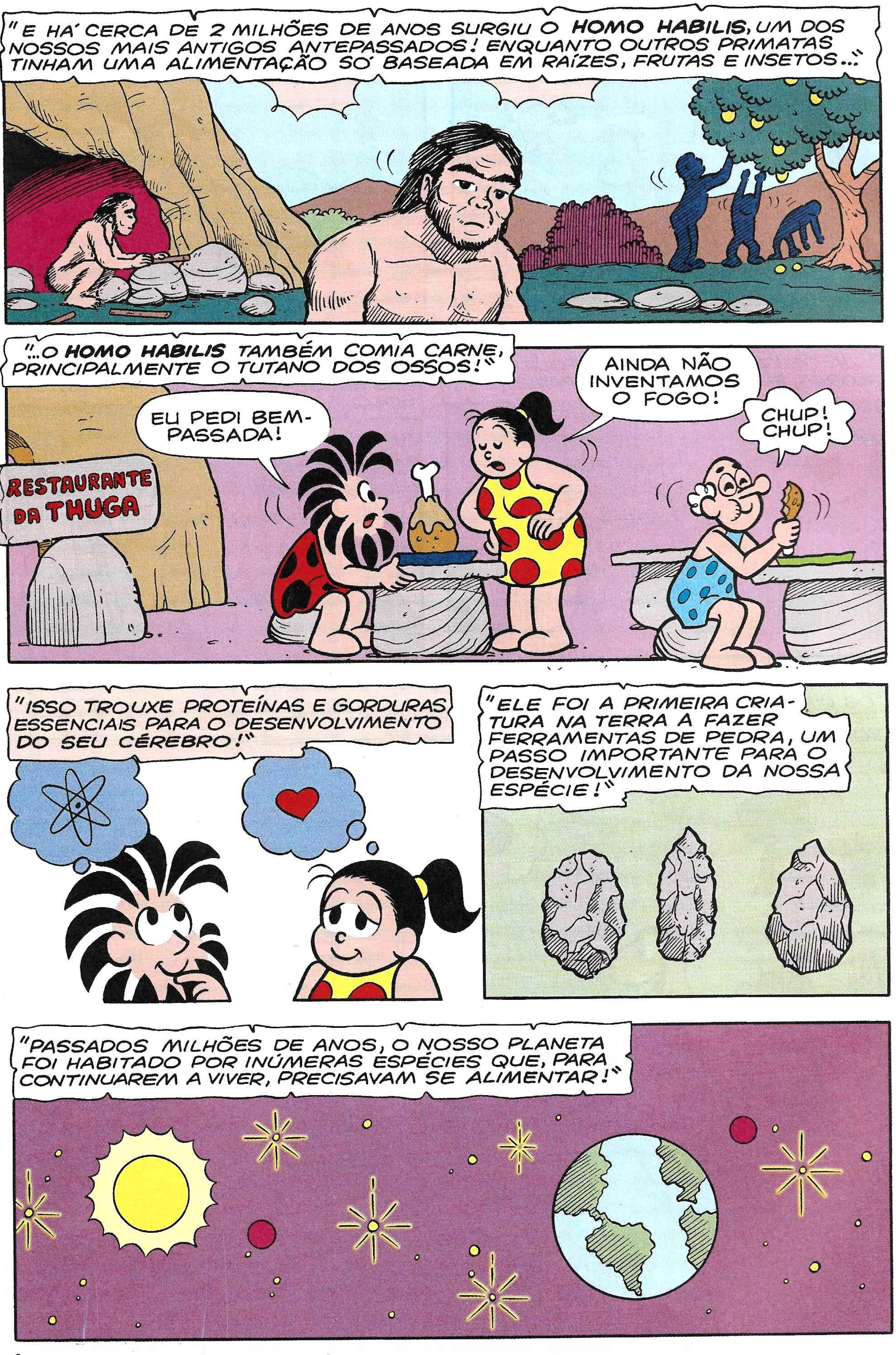
© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2019



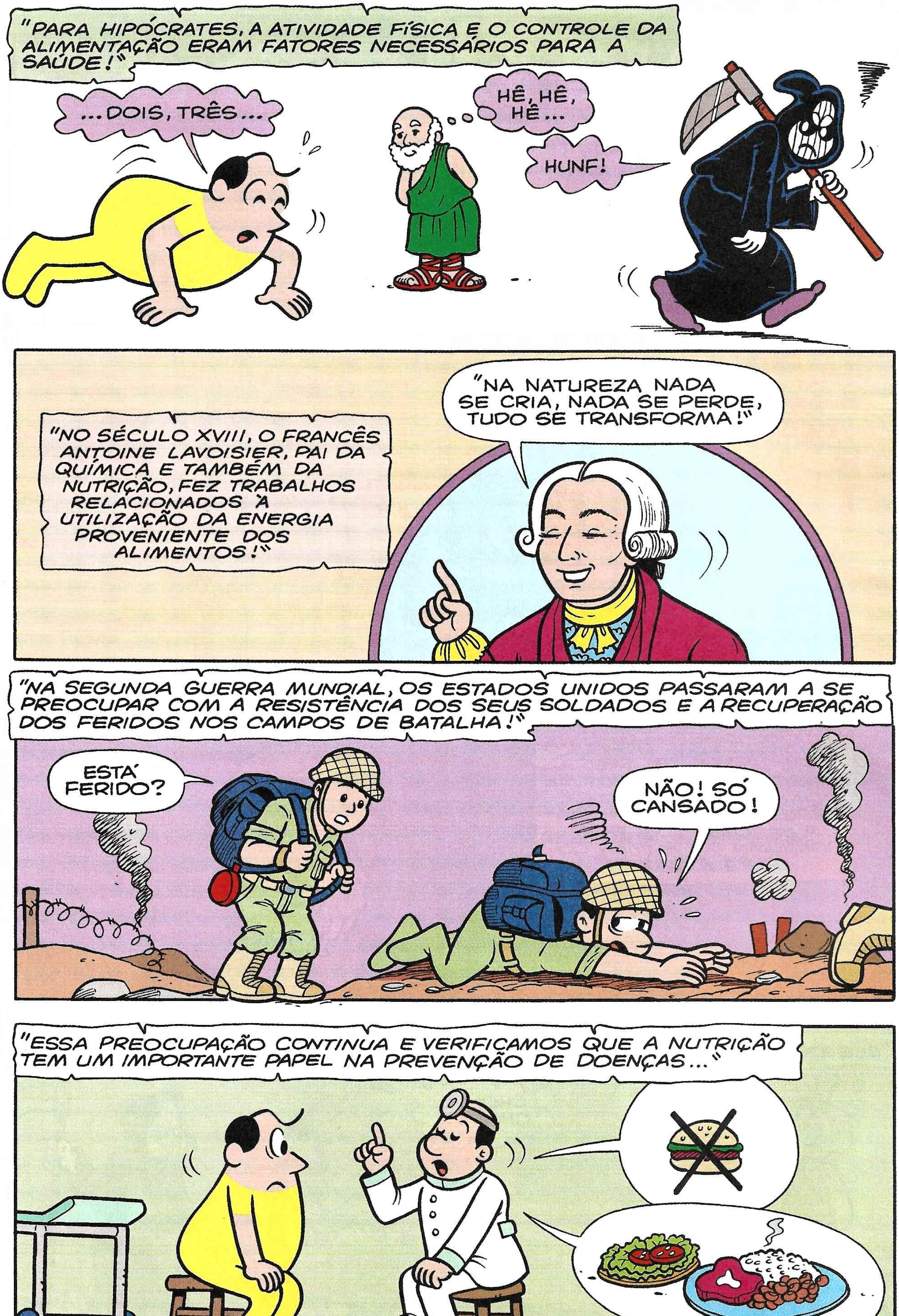
SAIBA MAIS
- PRIMEIRA PARTE -
A HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO

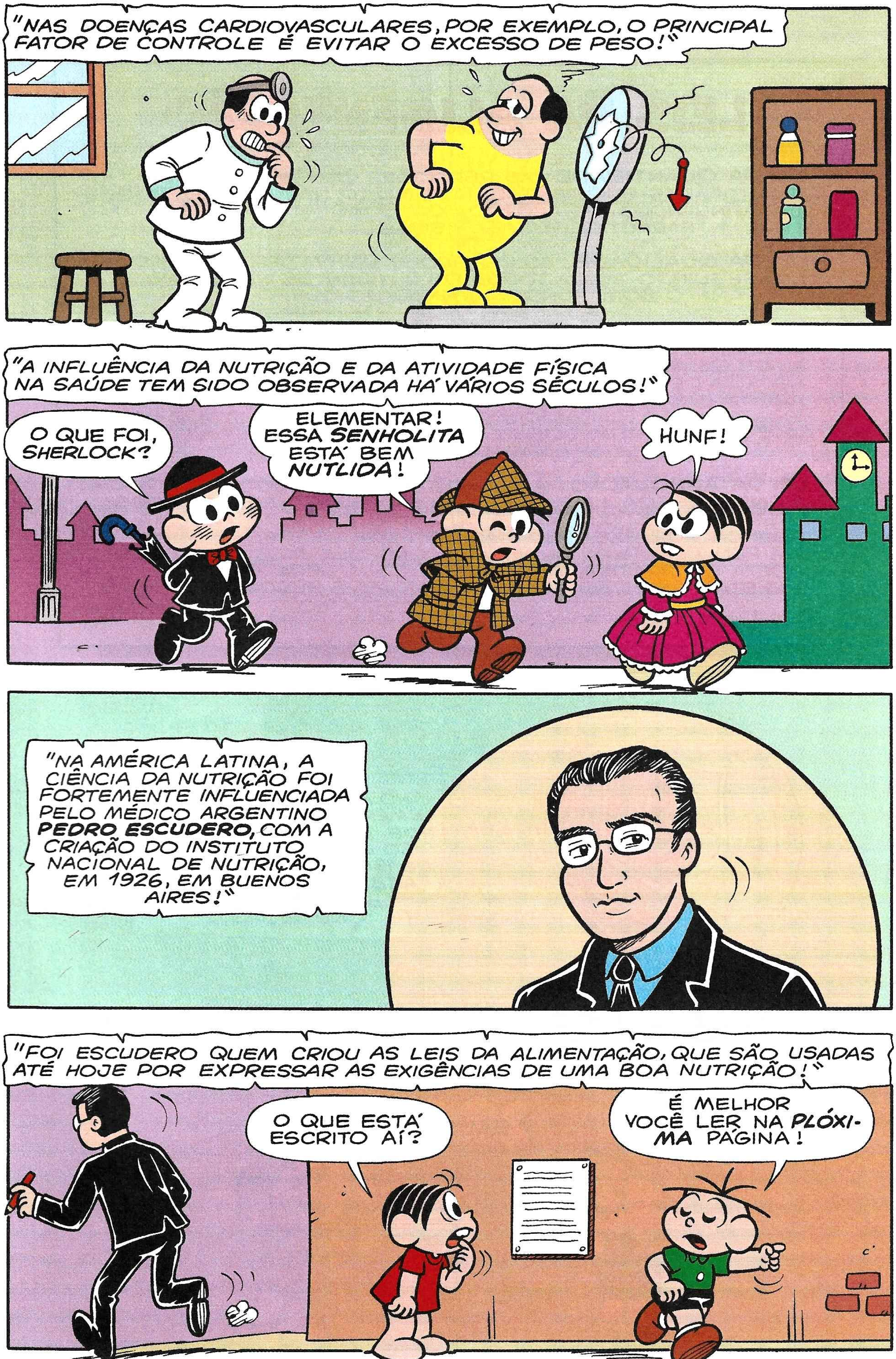

"O NOSSO PLANETA SURGIU HÁ CERCA DE 4,6 BILHÕES DE ANOS E NÃO HAVIA NELE QUALQUER TIPO DE SER VIVO..."
PLANETA EM CONSTRUÇÃO
"3,6 BILHÕES DE ANOS DEPOIS APARECERAM OS PRIMEIROS SERES DA TERRA! ERAM ORGANISMOS UNICELULARES* QUE SE ALIMENTAVAM DE SUBSTÂNCIAS EXISTENTES NOS OCEANOS!"
CHOMP, CHOMP... DELÍCIA DE COMIDA! CHOMP, CHOMP...
NÃO EXAGERA! OLHA A SUA PRESSÃO! ESSES ALIMENTOS SÃO SALGADOS DEMAIS!
* ÚNICA CÉLULA.
"APÓS 400 MILHÕES DE ANOS E MUITAS TRANSFORMAÇÕES, SURGEM OS PEIXES, OS ANFÍBIOS, OS INSETOS E AS FLORESTAS!"

"OS PEIXES SE ALIMENTAVAM DE PLANTAS AQUÁTICAS, DE INSETOS E DE OUTROS ANIMAIS DA SUA ESPÉCIE! OS ANFÍBIOS TINHAM UMA DIETA PARECIDA..."
"...JÁ OS INSETOS COMIAM FOLHAS, FLORES, FRUTOS E OUTROS PARENTES..."
"...E AS FLORESTAS SE ALIMENTAVAM DAS SUBSTÂNCIAS QUE HAVIA EM SEU SOLO!"
"OS DINOSSAUROS APARECERAM HÁ 300 MILHÕES DE ANOS! UNS ERAM HERBÍVOROS (QUE SE ALIMENTAVAM DE PLANTAS) E OUTROS CARNÍVOROS (QUE SE ALIMENTAVAM DE CARNE)!"


"E HÁ CERCA DE 2 MILHÕES DE ANOS SURGIU O **HOMO HABILIS**, UM DOS NOSSOS MAIS ANTIGOS ANTEPASSADOS! ENQUANTO OUTROS PRIMATAS TINHAM UMA ALIMENTAÇÃO SÓ BASEADA EM RAÍZES, FRUTAS E INSETOS..."
"...O **HOMO HABILIS** TAMBÉM COMIA CARNE, PRINCIPALMENTE O TUTANO DOS OSSOS!"
RESTAURANTE DA THUGA
EU PEDI BEM-PASSADA!
AINDA NÃO INVENTAMOS O FOGO!
CHUP! CHUP!
"ISSO TROUXE PROTEÍNAS E GORDURAS ESSENCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DO SEU CÉREBRO!"
"ELE FOI A PRIMEIRA CRIATURA NA TERRA A FAZER FERRAMENTAS DE PEDRA, UM PASSO IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO DA NOSSA ESPÉCIE!"
"PASSADOS MILHÕES DE ANOS, O NOSSO PLANETA FOI HABITADO POR INÚMERAS ESPÉCIES QUE, PARA CONTINUAREM A VIVER, PRECISAVAM SE ALIMENTAR!"

NOSSA, QUE INTERESSANTE!
TAMBÉM ACHEI!
EU NÃO SOU MUITO FÃ DE COMIDA, MAS GOSTEI DA HISTÓRIA!
AINDA NÃO ACABOU!
NÃO?! E O QUE ESTÁ ESPERANDO? CONTINUA, MAGALI!
CALMA! DEIXA EU RESPIRAR UM POUCO!
"HIPÓCRATES, UM GREGO, CONSIDERADO O PAI DA MEDICINA, HÁ MAIS DE VINTE SÉCULOS JÁ RECONHECIA A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS PARA A SAÚDE!"
"ELE OBSERVOU QUE INDIVÍDUOS OBESOS MORRIAM PRECOCEMENTE!"
?
CHOMP, CHOMP...


"PARA HIPÓCRATES, A ATIVIDADE FÍSICA E O CONTROLE DA ALIMENTAÇÃO ERAM FATORES NECESSÁRIOS PARA A SAÚDE!"
...DOIS, TRÊS...
HÊ, HÊ, HÊ...
HUNF!
"NO SÉCULO XVIII, O FRANCÊS ANTOINE LAVOISIER, PAI DA QUÍMICA E TAMBÉM DA NUTRIÇÃO, FEZ TRABALHOS RELACIONADOS À UTILIZAÇÃO DA ENERGIA PROVENIENTE DOS ALIMENTOS!"
"NA NATUREZA NADA SE CRIA, NADA SE PERDE, TUDO SE TRANSFORMA!"
"NA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL, OS ESTADOS UNIDOS PASSARAM A SE PREOCUPAR COM A RESISTÊNCIA DOS SEUS SOLDADOS E A RECUPERAÇÃO DOS FERIDOS NOS CAMPOS DE BATALHA!"
ESTÁ FERIDO?
NÃO! SÓ CANSADO!
"ESSA PREOCUPAÇÃO CONTINUA E VERIFICAMOS QUE A NUTRIÇÃO TEM UM IMPORTANTE PAPEL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS..."


"NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES, POR EXEMPLO, O PRINCIPAL FATOR DE CONTROLE É EVITAR O EXCESSO DE PESO!"
"A INFLUÊNCIA DA NUTRIÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE TEM SIDO OBSERVADA HÁ VÁRIOS SÉCULOS!"
O QUE FOI, SHERLOCK?
ELEMENTAR! ESSA SENHOLITA ESTÁ BEM NUTLIDA!
HUNF!
"NA AMÉRICA LATINA, A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO FOI FORTEMENTE INFLUENCIADA PELO MÉDICO ARGENTINO PEDRO ESCUDERO, COM A CRIAÇÃO DO INSTITUTO NACIONAL DE NUTRIÇÃO, EM 1926, EM BUENOS AIRES!"
"FOI ESCUDERO QUEM CRIOU AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO, QUE SÃO USADAS ATÉ HOJE POR EXPRESSAR AS EXIGÊNCIAS DE UMA BOA NUTRIÇÃO!"
O QUE ESTÁ ESCRITO AÍ?
É MELHOR VOCÊ LER NA PLÓXIMA PÁGINA!

LEIS DA ALIMENTAÇÃO

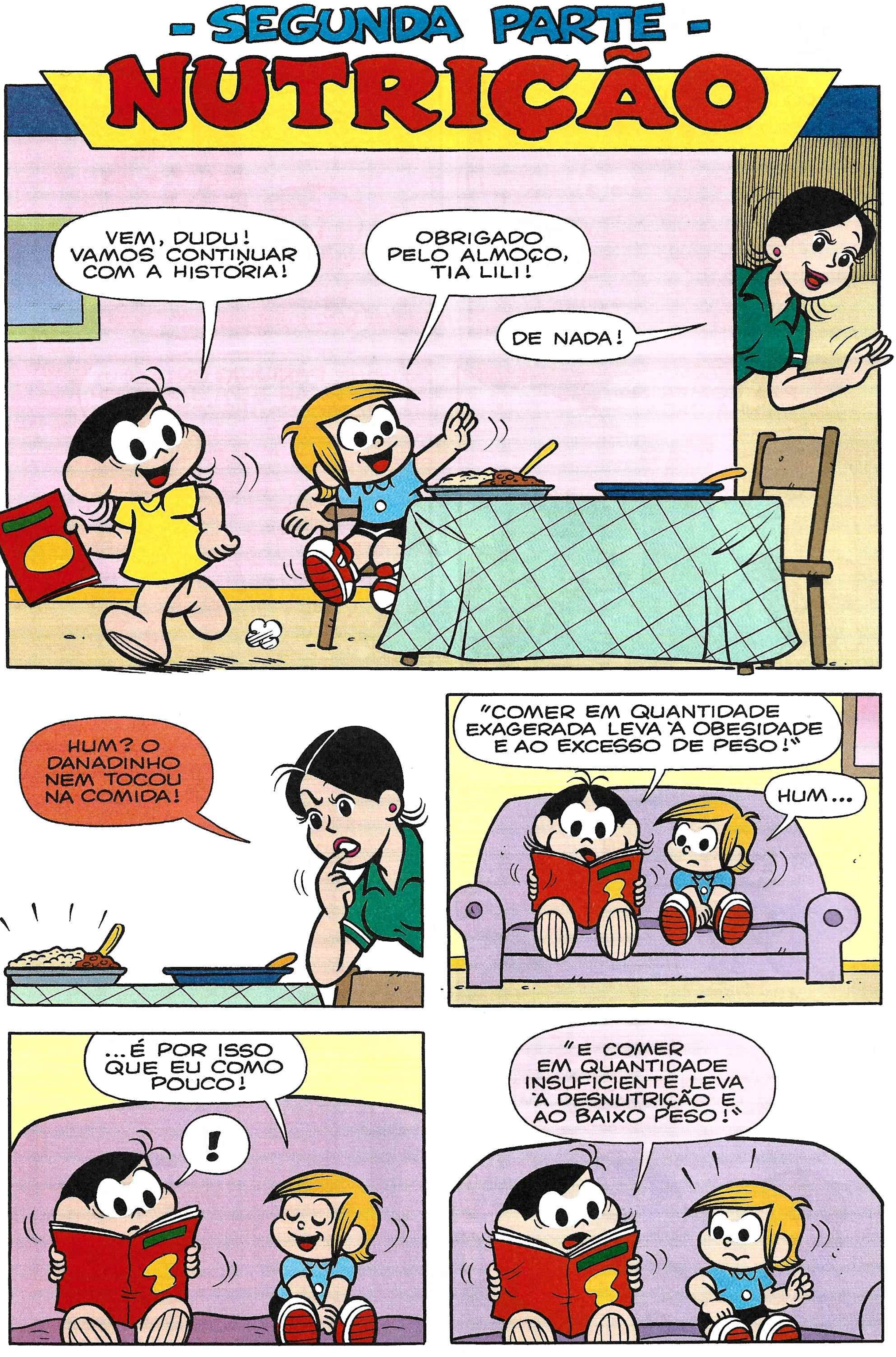
LEI DA QUANTIDADE: AS REFEIÇÕES DEVEM SER EM QUANTIDADES SUFICIENTES (NEM MUITO, NEM POUCO) PARA CADA INDIVÍDUO, DE ACORDO COM SUAS ATIVIDADES E CARACTERÍSTICAS FÍSICAS.

LEI DA QUALIDADE: AS REFEIÇÕES DEVEM SER VARIADAS, CONSEGUINDO ASSIM TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO.

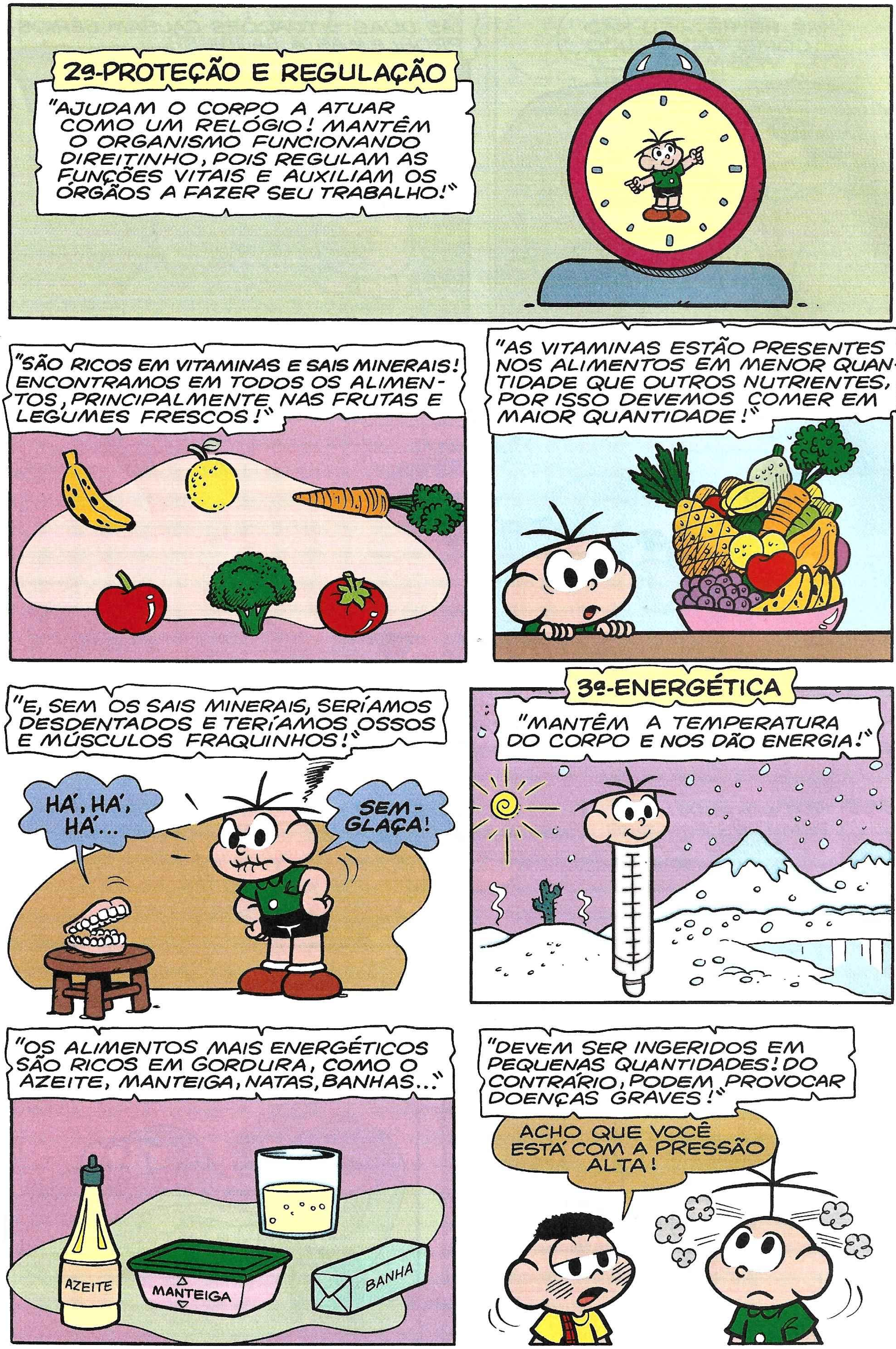
LEI DA PROPORÇÃO: É O EQUILÍBRIO. NUMA REFEIÇÃO, OS NUTRIENTES DEVEM ESTABELECER UMA PROPORÇÃO ENTRE SI, OU SEJA, NÃO PODE HAVER MUITO DE UM NUTRIENTE E NENHUM DE OUTRO. POR EXEMPLO: EM UM PRATO COM ARROZ, BATATA E CARNE HAVERÁ MUITO DO GRUPO DOS ENERGÉTICOS (CARBOIDRATO PRESENTE NA BATATA E NO ARROZ) E NENHUM DOS REGULADORES (LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS).

LEI DA ADEQUAÇÃO: A ALIMENTAÇÃO DEVE ESTAR ADEQUADA A CADA PESSOA, LEVANDO EM CONTA SUAS NECESSIDADES, PREFERÊNCIAS, SUA RENDA OU A EXISTÊNCIA DE ALGUMA DOENÇA. POR EXEMPLO: NÃO SE PODE OFERECER CARNE EM PEDAÇOS PARA QUEM NÃO CONSEGUE MASTIGAR. COLOQUEM EM PRÁTICA ESTAS LEIS. ASSIM SERÁ POSSÍVEL PRESTAR ATENÇÃO AO QUE SE COME E BUSCAR MUDANÇAS DE HÁBITO, SE FOR NECESSÁRIO.

MAGALI, VEM COMER!!
EBA! HORA DO ALMOÇO!
?
VEM, DUDU! VOCÊ É MEU CONVIDADO!
PRA QUÊ?
PRA COMER NA MINHA CASA!
EU NÃO QUERO!
QUE PENINHA! ENTÃO, VAI FICAR SEM SABER O RESTO DA HISTÓRIA!
VOCÊ NÃO PODE FAZER ISSO COMIGO!!
JÁ ESTOU FAZENDO!!
?
SABIA QUE VOCÊ É UMA CHATA?
FIM DA 1ª PARTE


- SEGUNDA PARTE -
NUTRIÇÃO
VEM, DUDU! VAMOS CONTINUAR COM A HISTÓRIA!
OBRIGADO PELO ALMOÇO, TIA LILI!
DE NADA!
HUM? O DANADINHO NEM TOCOU NA COMIDA!
"COMER EM QUANTIDADE EXAGERADA LEVA À OBESIDADE E AO EXCESSO DE PESO!"
HUM...
...É POR ISSO QUE EU COMO POUCO!
!
"E COMER EM QUANTIDADE INSUFICIENTE LEVA À DESNUTRIÇÃO E AO BAIXO PESO!"

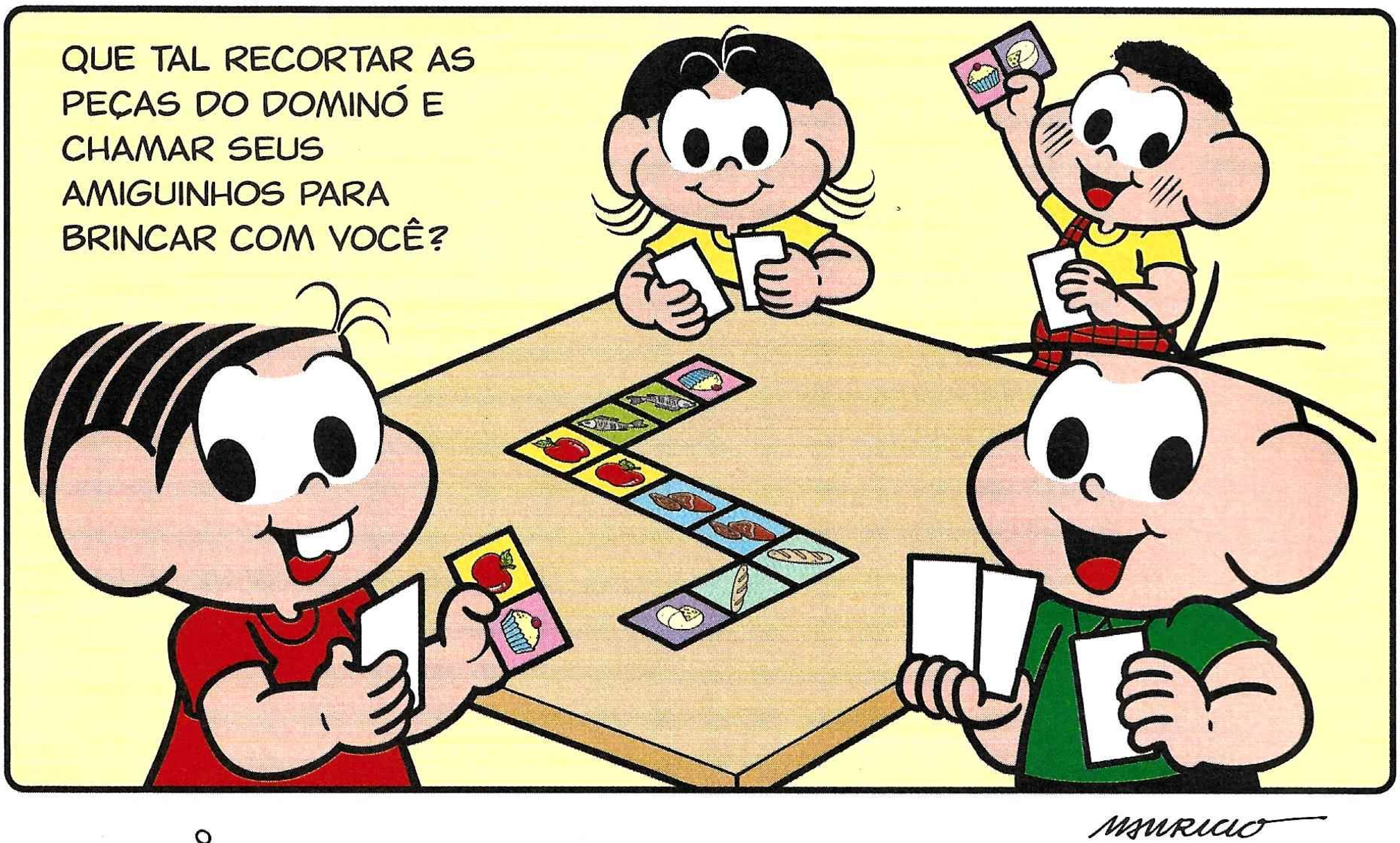
HÊ, HÊ, HÊ... EU NÃO COMO TÃO POUCO ASSIM, NÉ?
"AS DUAS SITUAÇÕES CAUSAM SÉRIOS PROBLEMAS À SAÚDE!"
"OS ALIMENTOS UTILIZADOS PELOS SERES HUMANOS TÊM ORIGEM NOS REINOS..."
"...VEGETAL..."
"...ANIMAL..."
"...E MINERAL!"
CENOURA
MAÇÃ
BOI
PEIXE
ÁGUA
SAL
"OS ALIMENTOS SÃO FORMADOS POR PRINCÍPIOS NUTRITIVOS! SÃO ELES: PROTEÍNA, GORDURA, VITAMINAS, CARBOIDRATOS E SAIS MINERAIS!"
"OS NUTRIENTES TÊM TRÊS FUNÇÕES EM NOSSO CORPO!"
3
1ª CONSTRUÇÃO
"GARANTEM O CRESCIMENTO DO CORPO E A RENOVAÇÃO DAS CÉLULAS!"
"ENCONTRAMOS ESSAS PROTEÍNAS NAS CARNES, NOS OVOS, NO LEITE, NO QUEIJO E NOS IOGURTES!"
LEITE

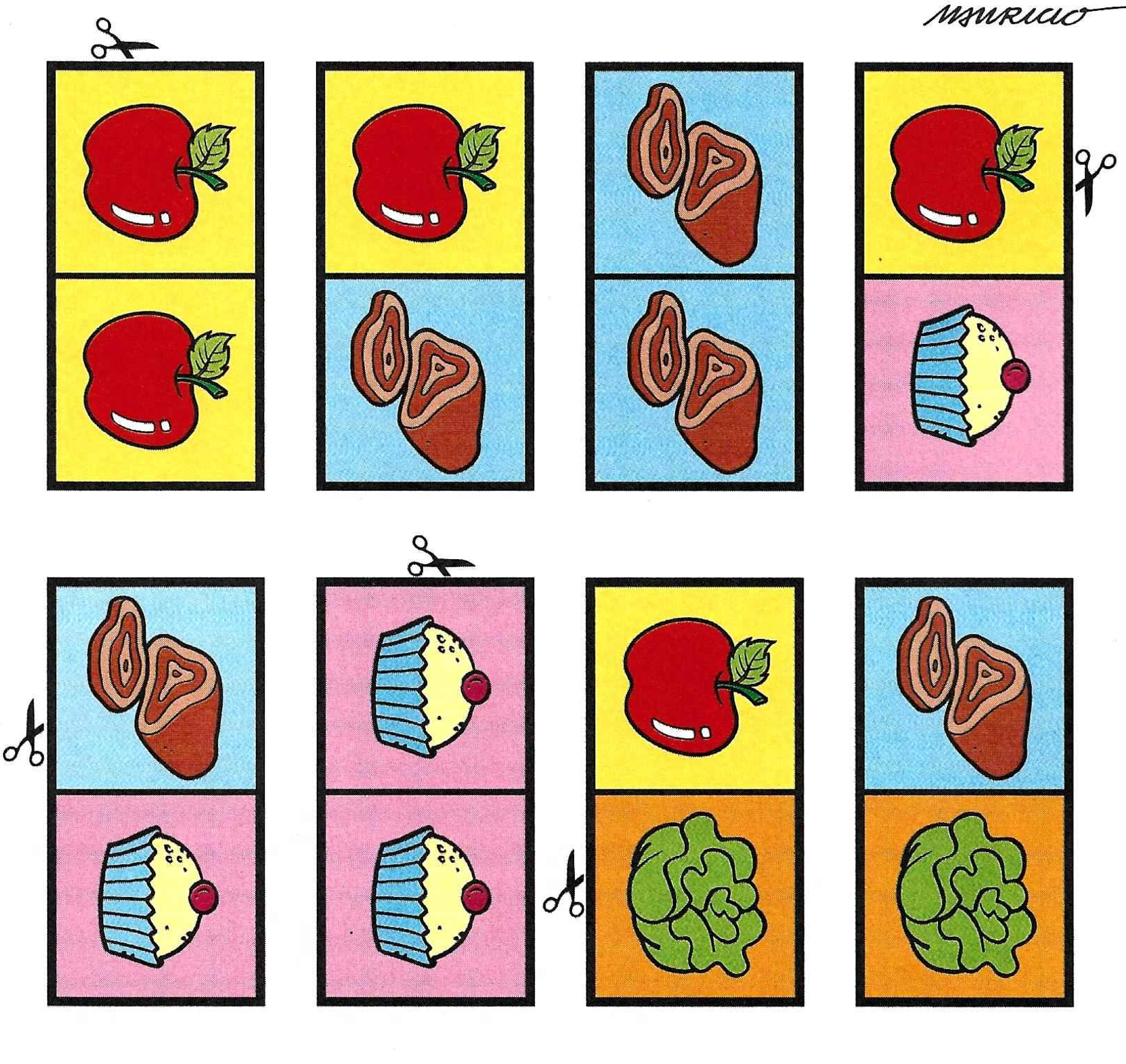


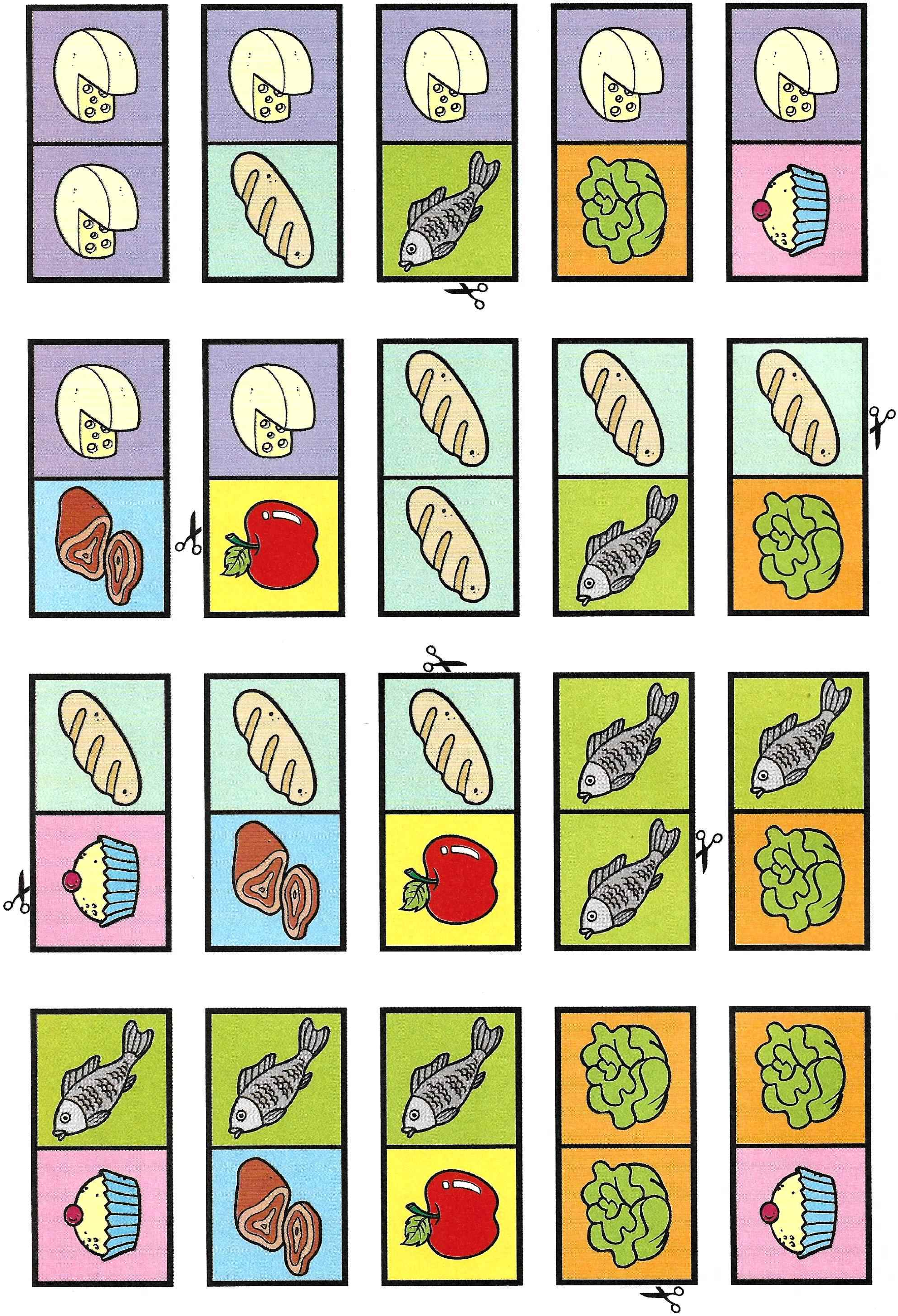
CONTINUA NA PÁG. 21.

Atividades

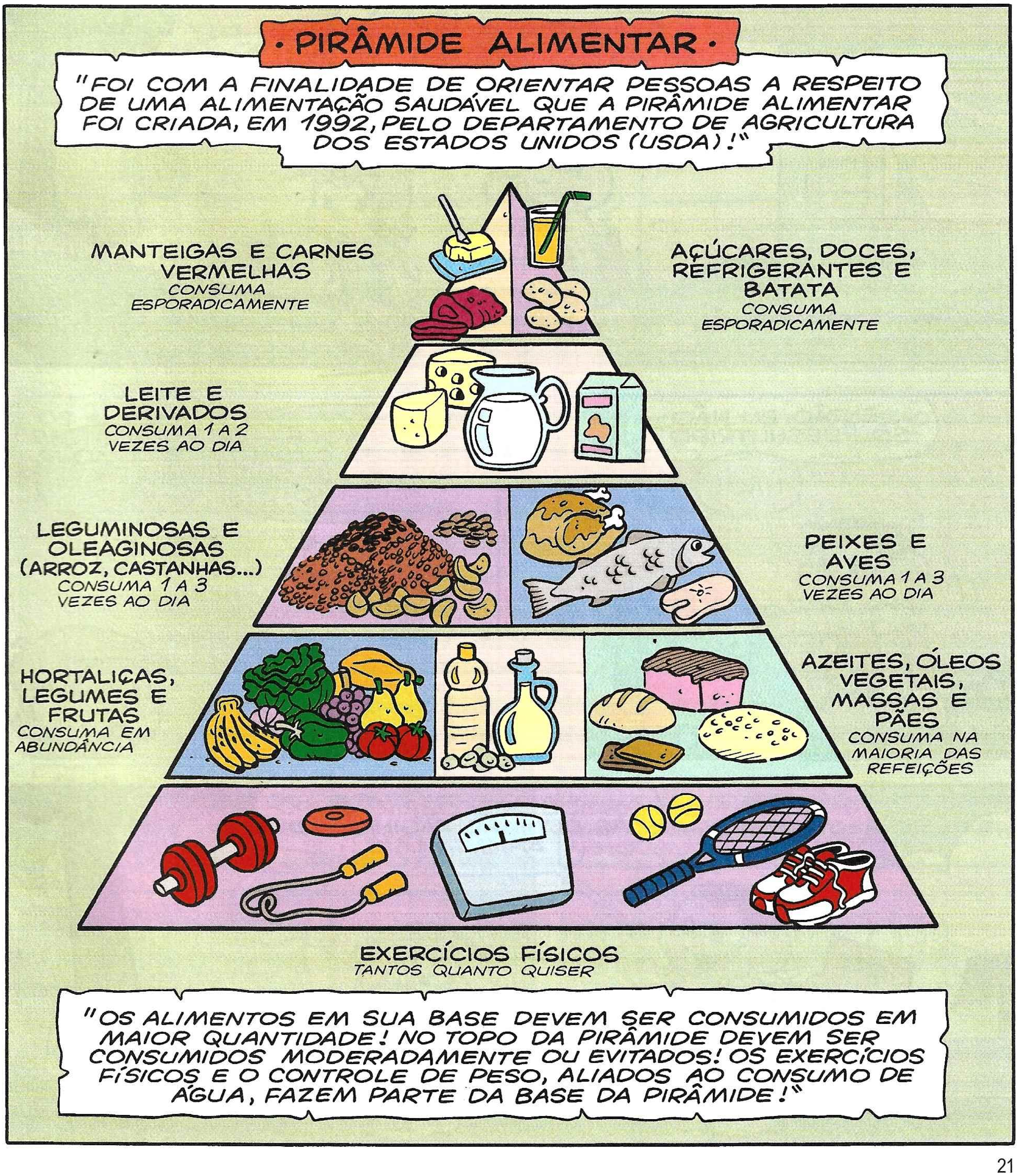
DOMINÓ DA NUTRIÇÃO

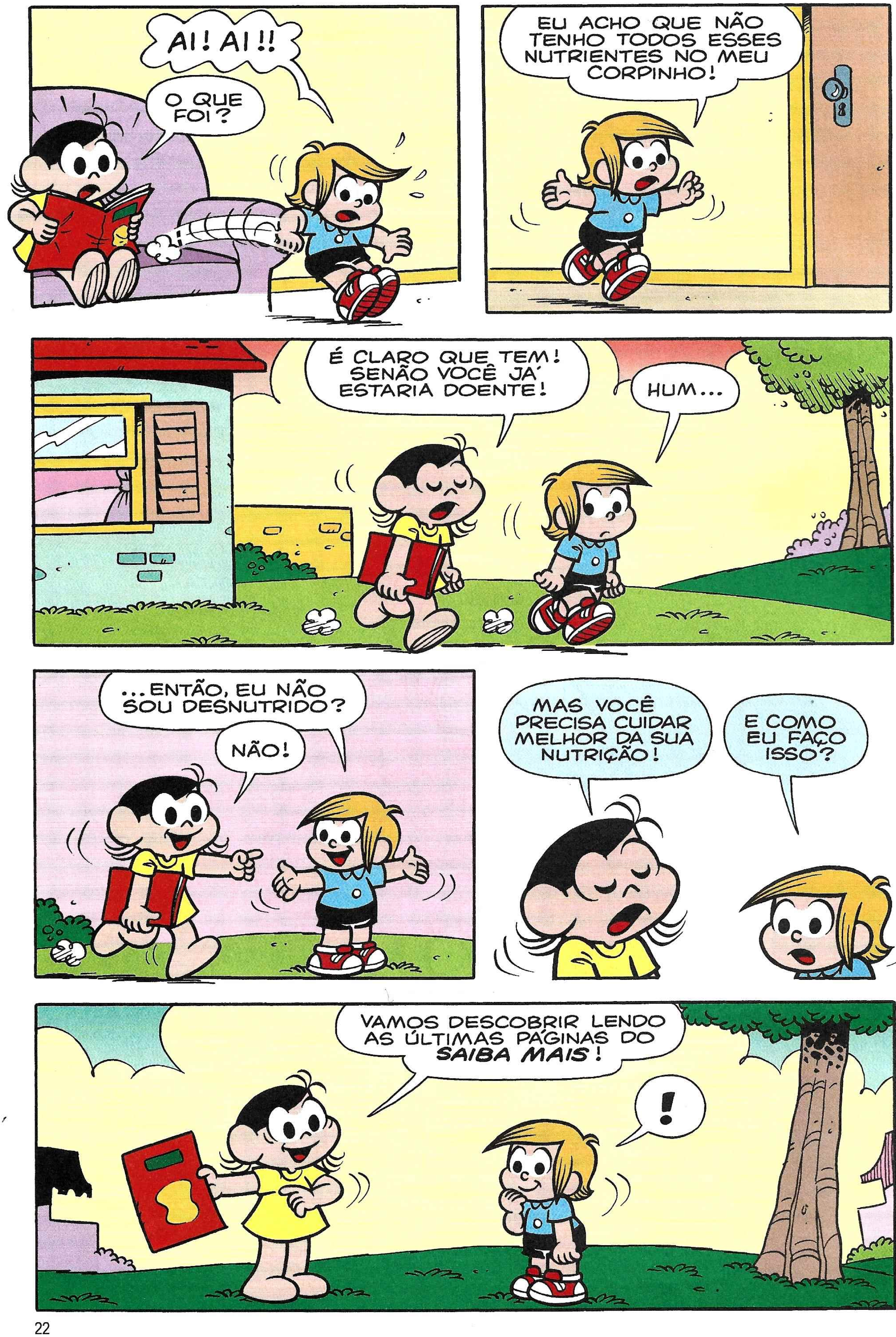


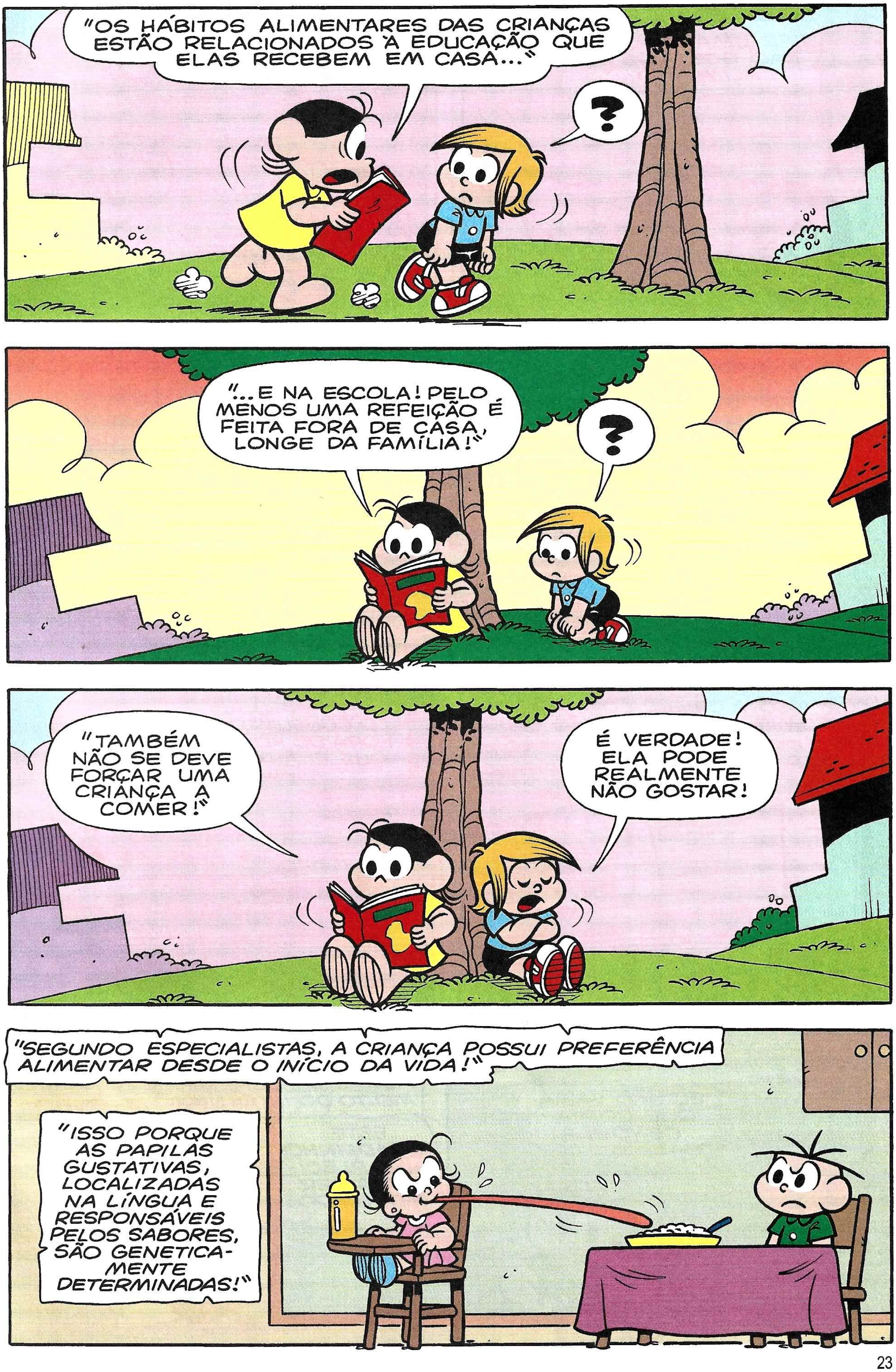


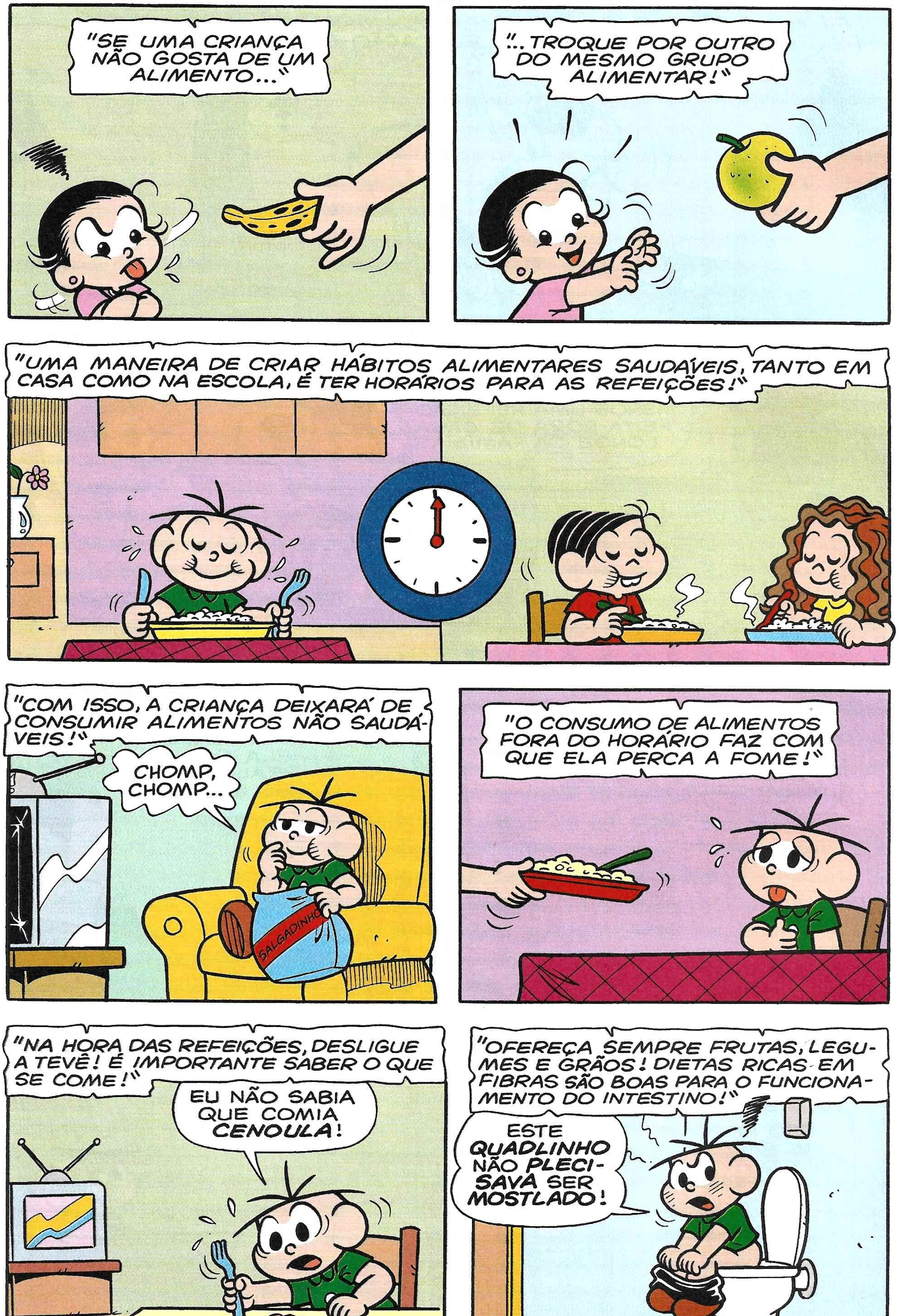


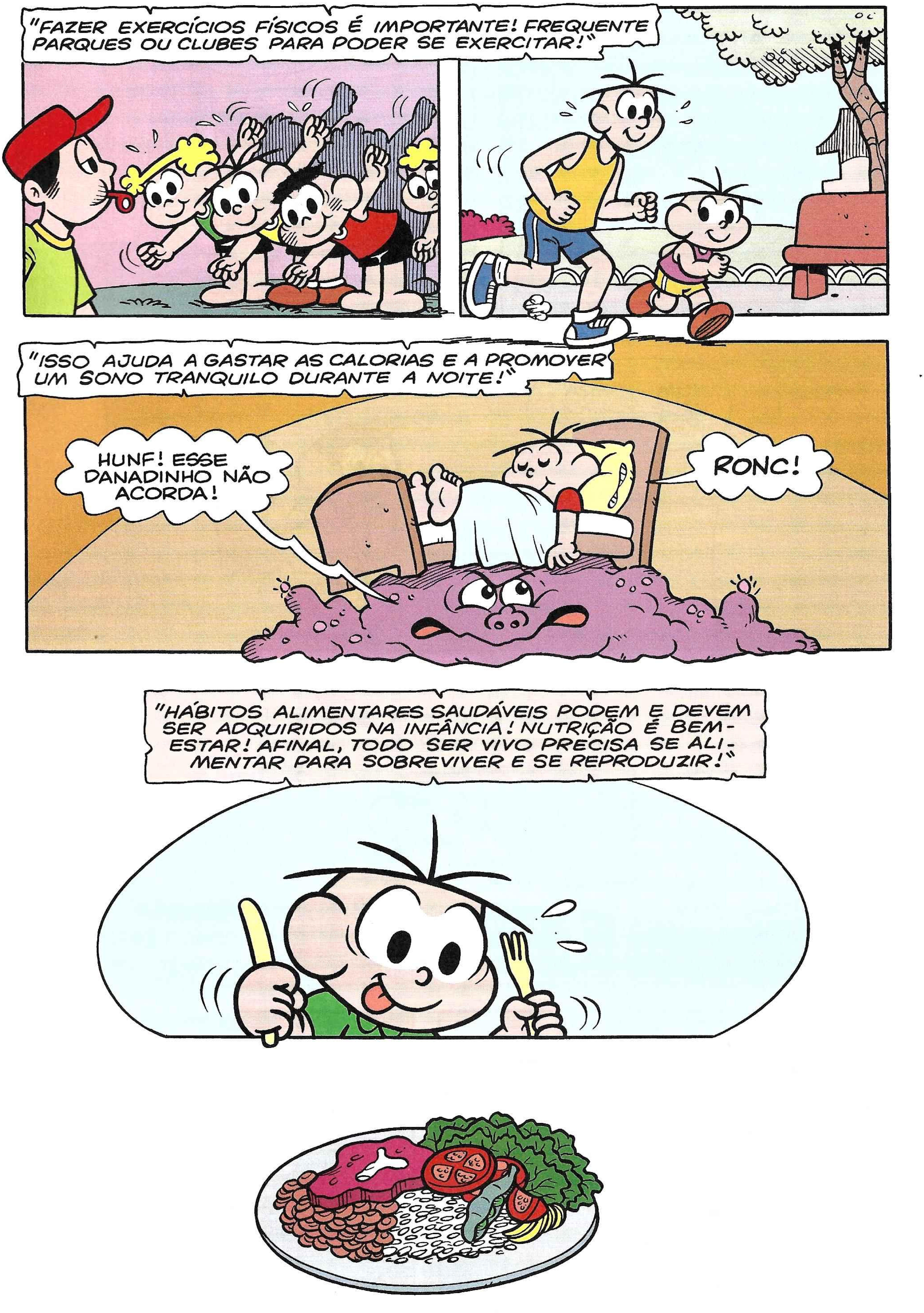
"AS GORDURAS SÃO CONCENTRADOS DE ENERGIA! SEM ELAS, OS ESQUIMÓS MORRERIAM DE FRIO!"
QUE BOM!! CHEGOU O VERÃO!!


• PIRÂMIDE ALIMENTAR •
"FOI COM A FINALIDADE DE ORIENTAR PESSOAS A RESPEITO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL QUE A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA, EM 1992, PELO DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS ESTADOS UNIDOS (USDA)!"
MANTEIGAS E CARNES VERMELHAS
CONSUMA ESPORADICAMENTE
AÇÚCARES, DOCES, REFRIGERANTES E BATATA
CONSUMA ESPORADICAMENTE
LEITE E DERIVADOS
CONSUMA 1 A 2 VEZES AO DIA
LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS (ARROZ, CASTANHAS...)
CONSUMA 1 A 3 VEZES AO DIA
PEIXES E AVES
CONSUMA 1 A 3 VEZES AO DIA
HORTALIÇAS, LEGUMES E FRUTAS
CONSUMA EM ABUNDÂNCIA
AZEITES, ÓLEOS VEGETAIS, MASSAS E PÃES
CONSUMA NA MAIORIA DAS REFEIÇÕES
EXERCÍCIOS FÍSICOS
TANTOS QUANTO QUISER
"OS ALIMENTOS EM SUA BASE DEVEM SER CONSUMIDOS EM MAIOR QUANTIDADE! NO TOPO DA PIRÂMIDE DEVEM SER CONSUMIDOS MODERADAMENTE OU EVITADOS! OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E O CONTROLE DE PESO, ALIADOS AO CONSUMO DE ÁGUA, FAZEM PARTE DA BASE DA PIRÂMIDE!"

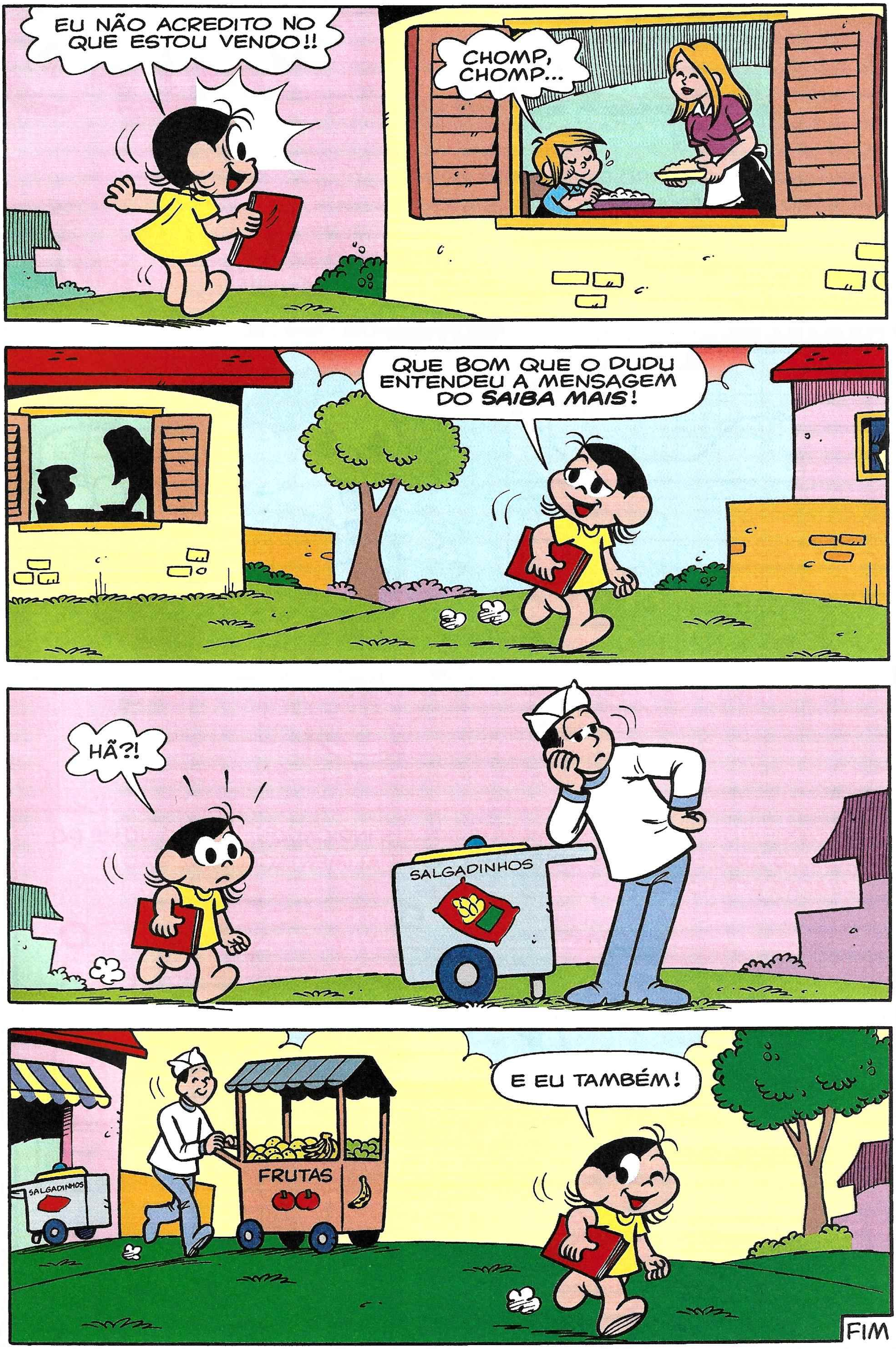

AI! AI!!
O QUE FOI?
EU ACHO QUE NÃO TENHO TODOS ESSES NUTRIENTES NO MEU CORPINHO!
É CLARO QUE TEM! SENÃO VOCÊ JÁ ESTARIA DOENTE!
HUM...
...ENTÃO, EU NÃO SOU DESNUTRIDO?
NÃO!
MAS VOCÊ PRECISA CUIDAR MELHOR DA SUA NUTRIÇÃO!
E COMO EU FAÇO ISSO?
VAMOS DESCOBRIR LENDO AS ÚLTIMAS PÁGINAS DO SAIBA MAIS!
!


"OS HÁBITOS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS ESTÃO RELACIONADOS À EDUCAÇÃO QUE ELAS RECEBEM EM CASA..."
?
"...E NA ESCOLA! PELO MENOS UMA REFEIÇÃO É FEITA FORA DE CASA, LONGE DA FAMÍLIA!"
?
"TAMBÉM NÃO SE DEVE FORÇAR UMA CRIANÇA A COMER!"
É VERDADE! ELA PODE REALMENTE NÃO GOSTAR!
"SEGUNDO ESPECIALISTAS, A CRIANÇA POSSUI PREFERÊNCIA ALIMENTAR DESDE O INÍCIO DA VIDA!"
"ISSO PORQUE AS PAPILAS GUSTATIVAS, LOCALIZADAS NA LÍNGUA E RESPONSÁVEIS PELOS SABORES, SÃO GENETICAMENTE DETERMINADAS!"


"SE UMA CRIANÇA NÃO GOSTA DE UM ALIMENTO..."
"...TROQUE POR OUTRO DO MESMO GRUPO ALIMENTAR!"
"UMA MANEIRA DE CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, TANTO EM CASA COMO NA ESCOLA, É TER HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES!"
"COM ISSO, A CRIANÇA DEIXARÁ DE CONSUMIR ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS!"
CHOMP, CHOMP...
SALGADINHO
"O CONSUMO DE ALIMENTOS FORA DO HORÁRIO FAZ COM QUE ELA PERCA A FOME!"
"NA HORA DAS REFEIÇÕES, DESLIGUE A TEVÊ! É IMPORTANTE SABER O QUE SE COME!"
EU NÃO SABIA QUE COMIA CENOULA!
"OFEREÇA SEMPRE FRUTAS, LEGUMES E GRÃOS! DIETAS RICAS EM FIBRAS SÃO BOAS PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO!"
ESTE QUADLINHO NÃO PLECISAVA SER MOSTLADO!

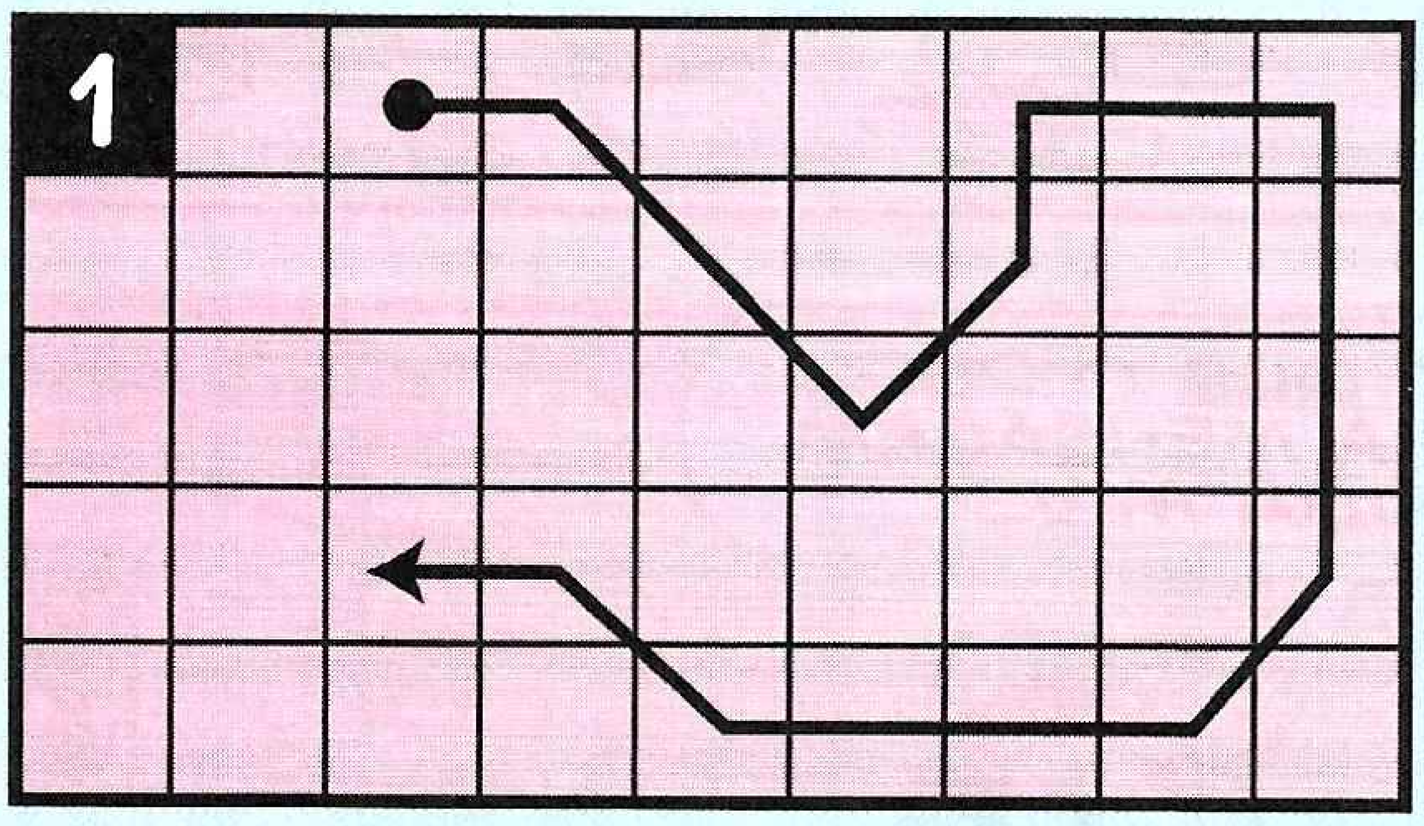

"FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS É IMPORTANTE! FREQUENTE PARQUES OU CLUBES PARA PODER SE EXERCITAR!"
"ISSO AJUDA A GASTAR AS CALORIAS E A PROMOVER UM SONO TRANQUILO DURANTE A NOITE!"
HUNF! ESSE DANADINHO NÃO ACORDA!
RONC!
"HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PODEM E DEVEM SER ADQUIRIDOS NA INFÂNCIA! NUTRIÇÃO É BEM-ESTAR! AFINAL, TODO SER VIVO PRECISA SE ALIMENTAR PARA SOBREVIVER E SE REPRODUZIR!"

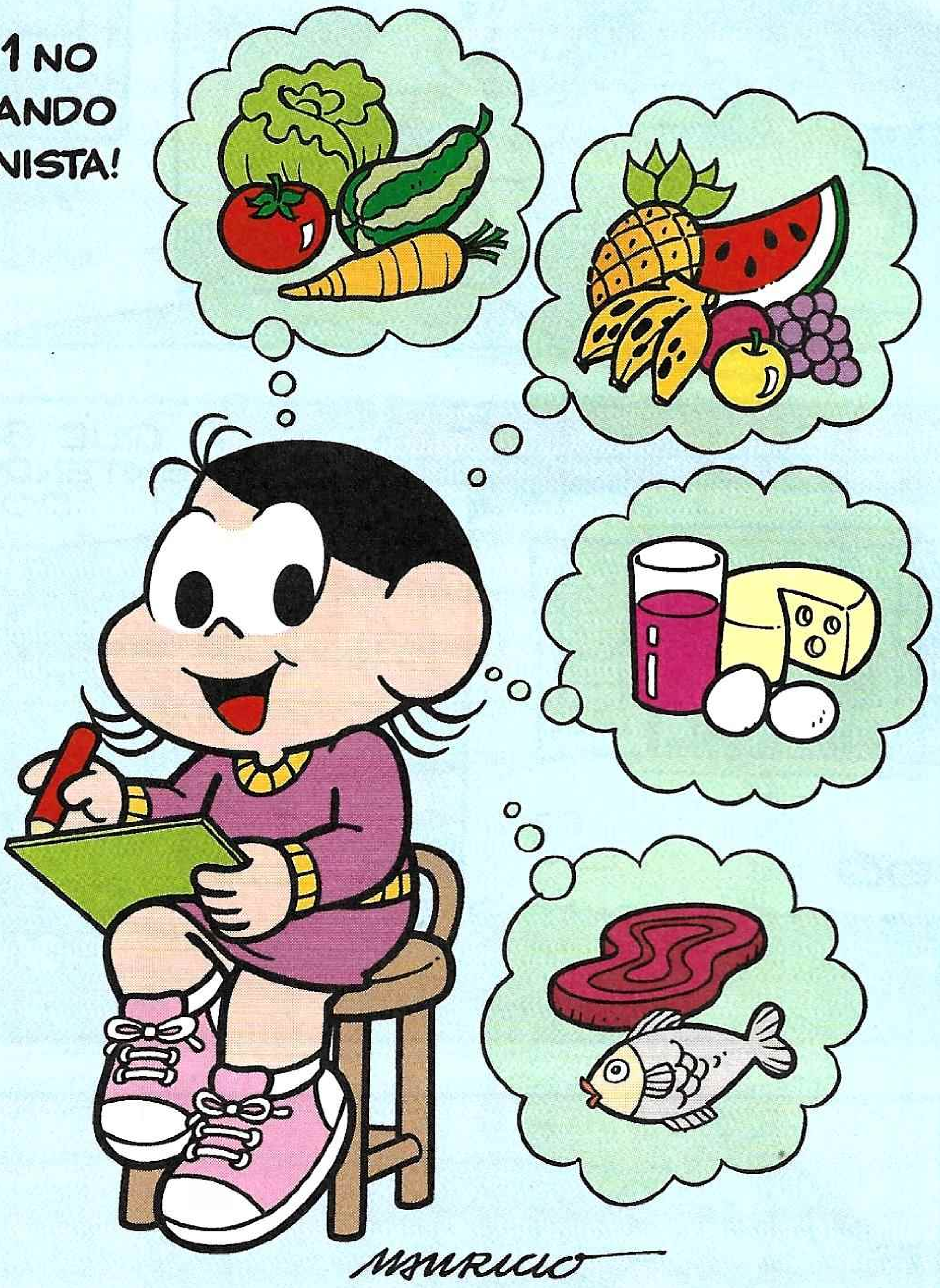
E AÍ, DUDU? GOSTOU DA HISTÓRIA DA NUTRIÇÃO?
DUDU?
HUM... SERÁ QUE VOLTOU PRA CAIXA?
NÃO!
MAS PRA ONDE FOI ESSE MENINO?


EU NÃO ACREDITO NO QUE ESTOU VENDO!!
CHOMP, CHOMP...
QUE BOM QUE O DUDU ENTENDEU A MENSAGEM DO SAIBA MAIS!
HÃ?!
SALGADINHOS
E EU TAMBÉM!
FRUTAS
SALGADINHOS
FIM

PASSATEMPO

SEGUINDO O CAMINHO DO QUADRO 1 NO QUADRO 2, VOCÊ VAI DESCOBRIR QUANDO É COMEMORADO O DIA DO NUTRICIONISTA!



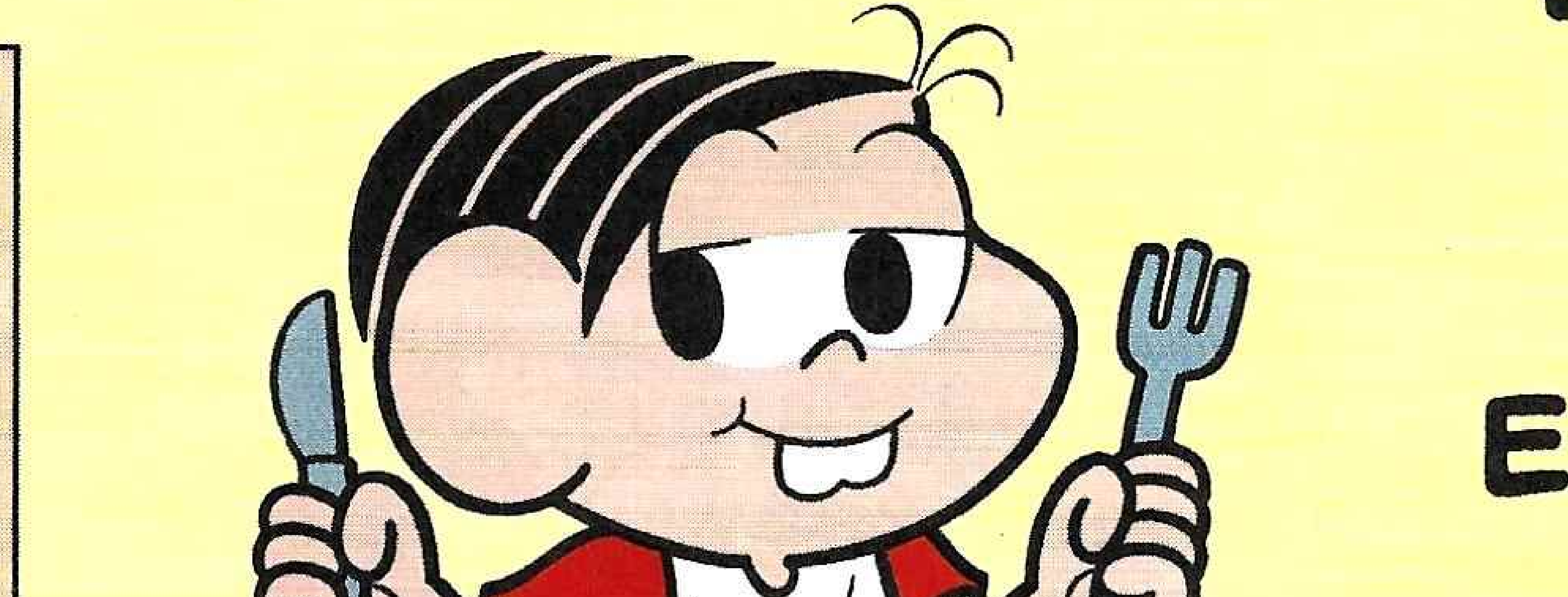


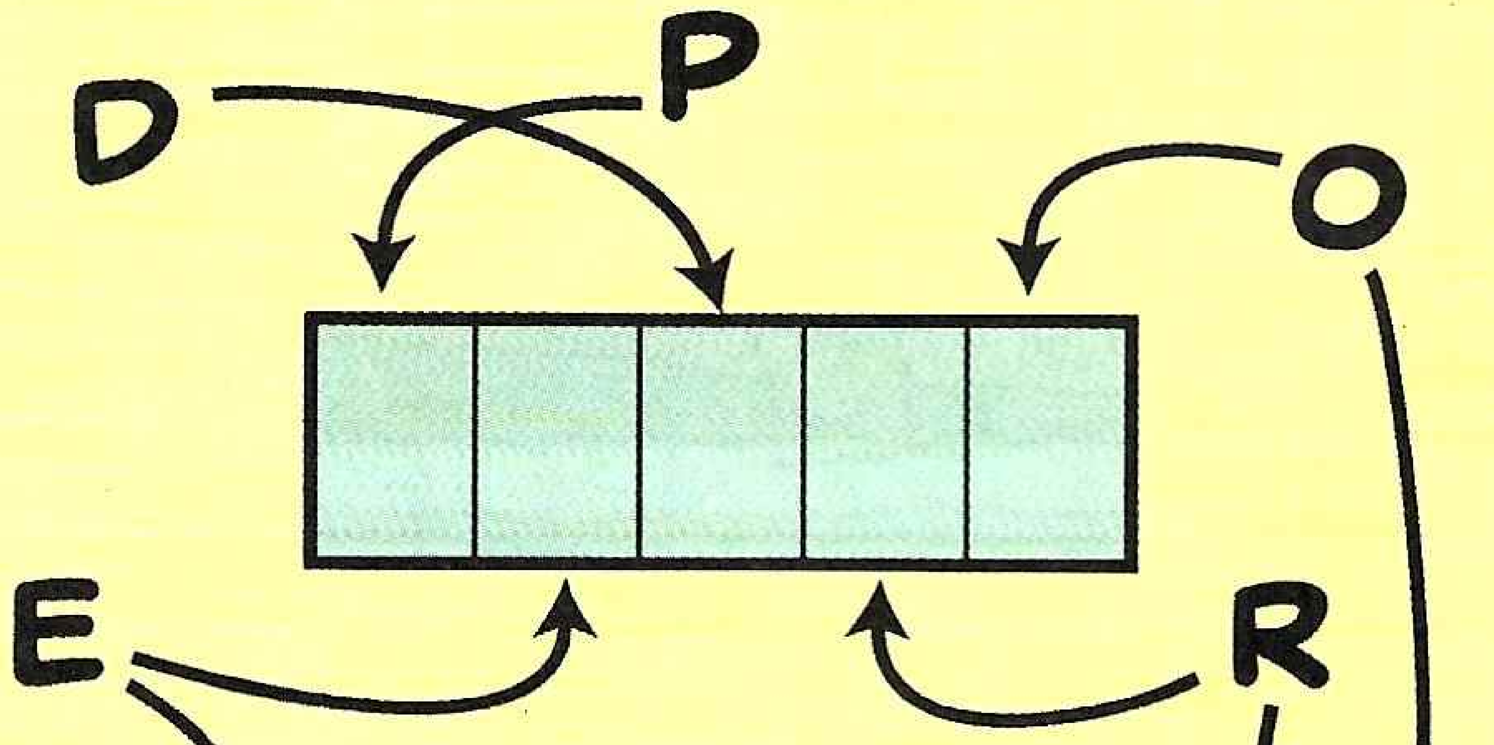
2	V	T	R	E	S	A	E	U
C	D	O	Z	I	P	T	N	M
X	G	M	E	S	N	I	A	D
W	F	O	T	J	U	L	H	E
E	Z	D	R	S	O	G	A	B

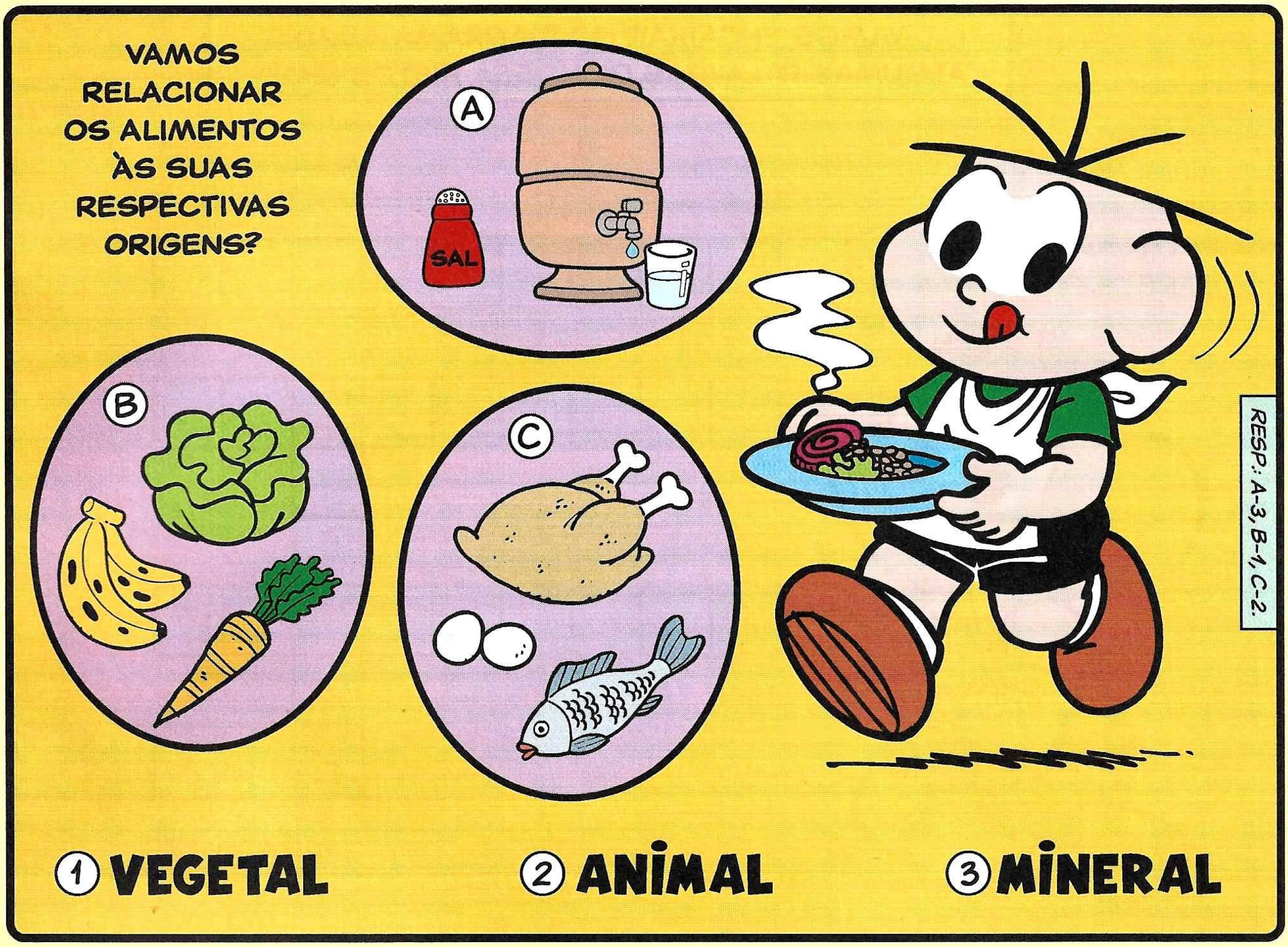
RESP.: TRINTA E UM DE AGOSTO.

SE VOCÊ COLOCAR AS LETRAS NOS LOCAIS INDICADOS, VERÁ O NOME DO MÉDICO ARGENTINO QUE CRIOU AS LEIS DA ALIMENTAÇÃO QUE SÃO USADAS ATÉ HOJE!

RESP.: PEDRO ESCUDERO.

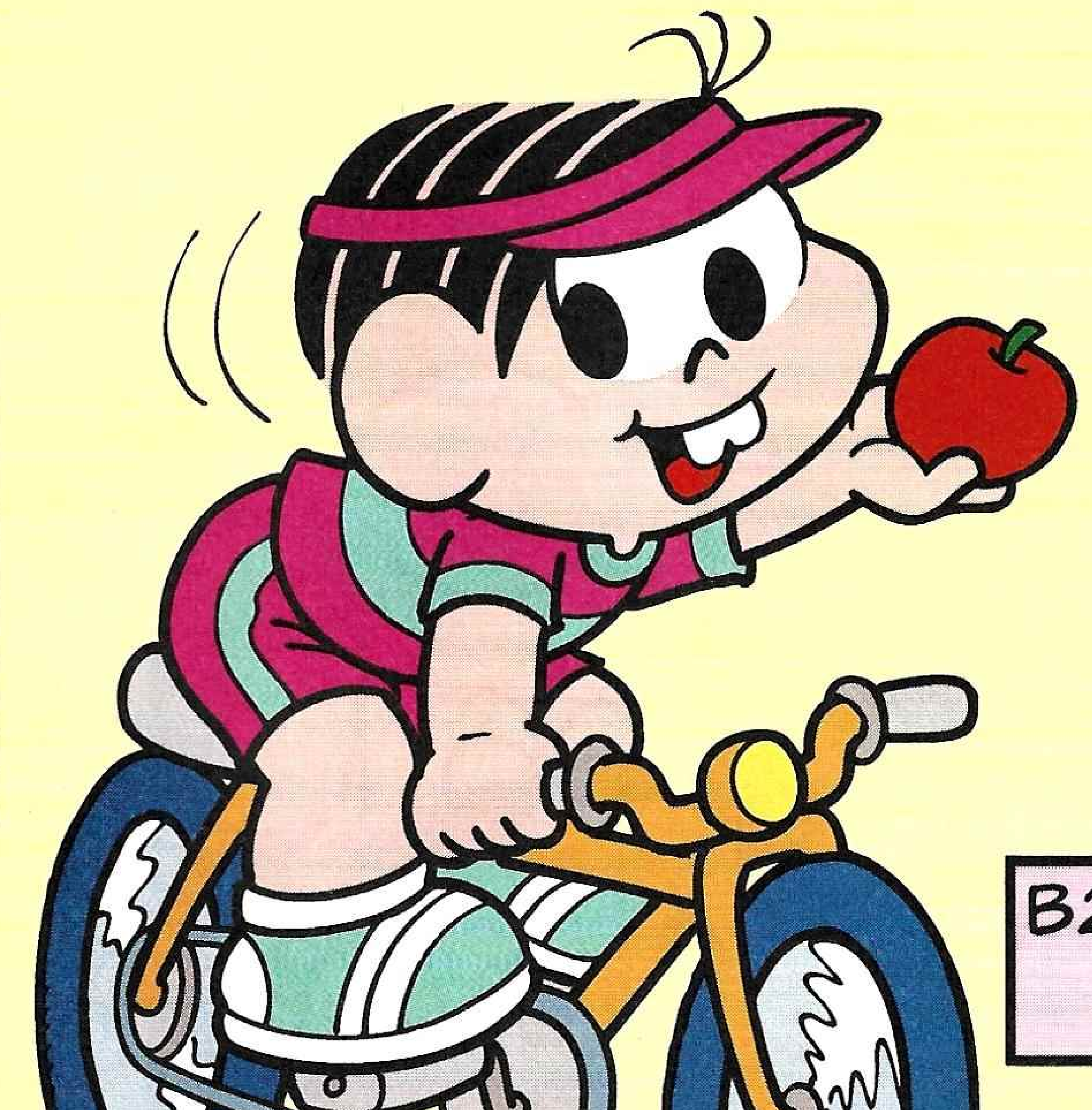






QUE TAL SEGUIR AS COORDENADAS E DESCOBRIR ALGO QUE, ASSOCIADO A UMA BOA ALIMENTAÇÃO, É MUITO IMPORTANTE PARA A SAÚDE?

RESP: ATIVIDADE FÍSICA.



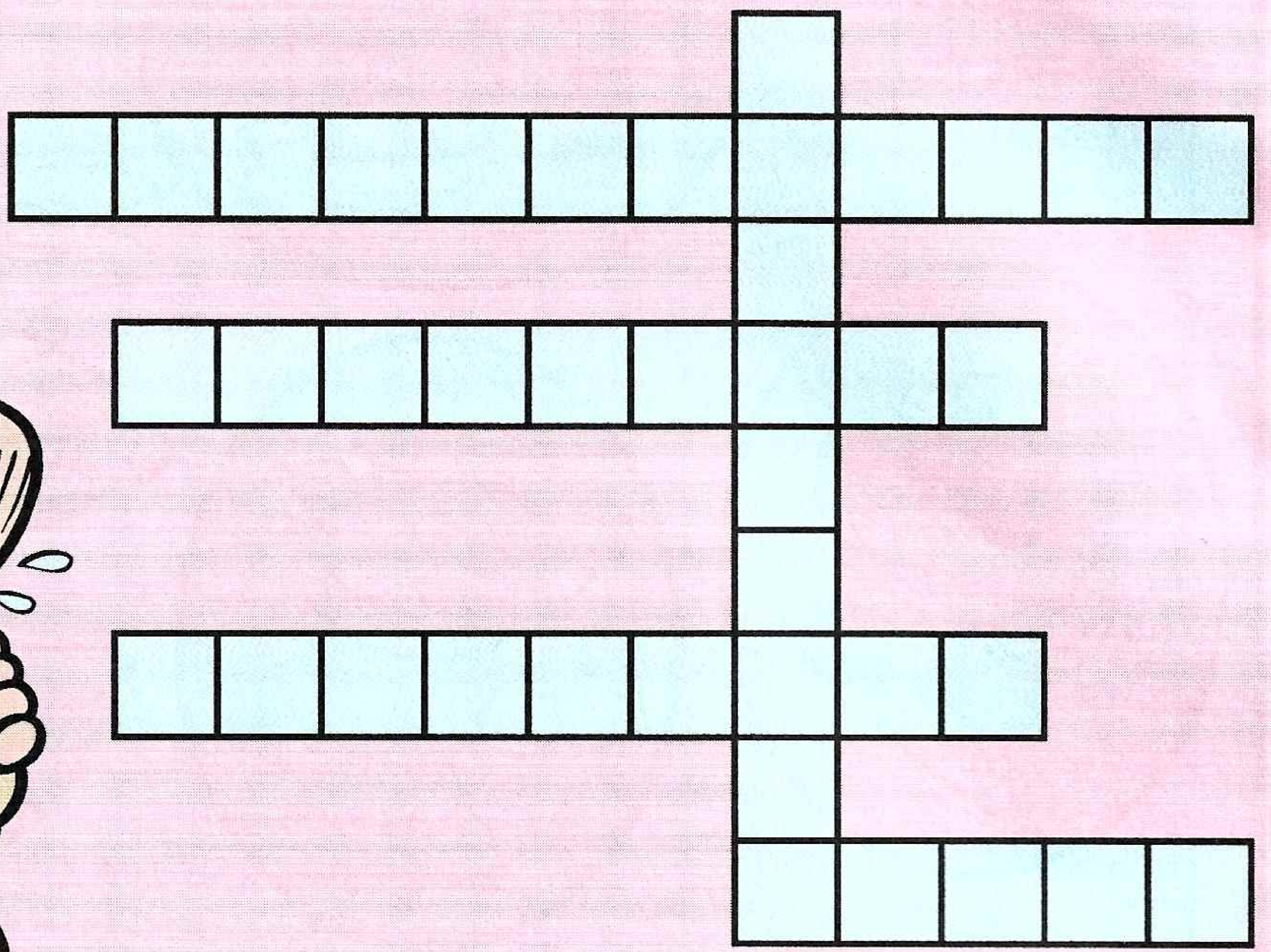
	A	B	C	D	E	F
1	E	U	G	T	M	D
2	J	A	S	O	F	P
3	I	C	L	V	R	Í

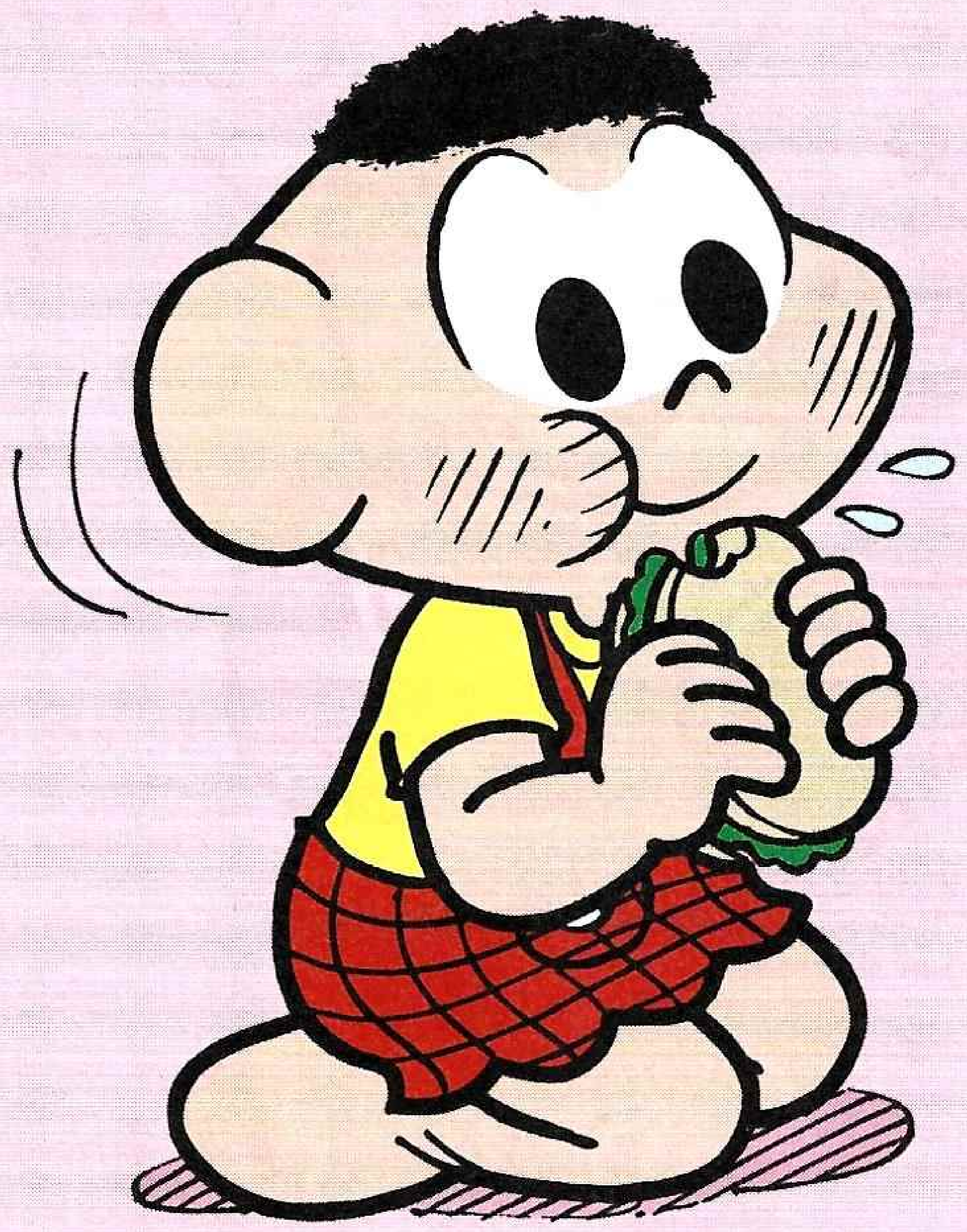
B2	D1	A3	D3	A3	F1	B2	F1	A1

E2	F3	C2	A3	B3	B2

VAMOS ENCAIXAR NO DIAGRAMA ABAIXO ALGUMAS PALAVRAS DA NOSSA HISTORINHA?

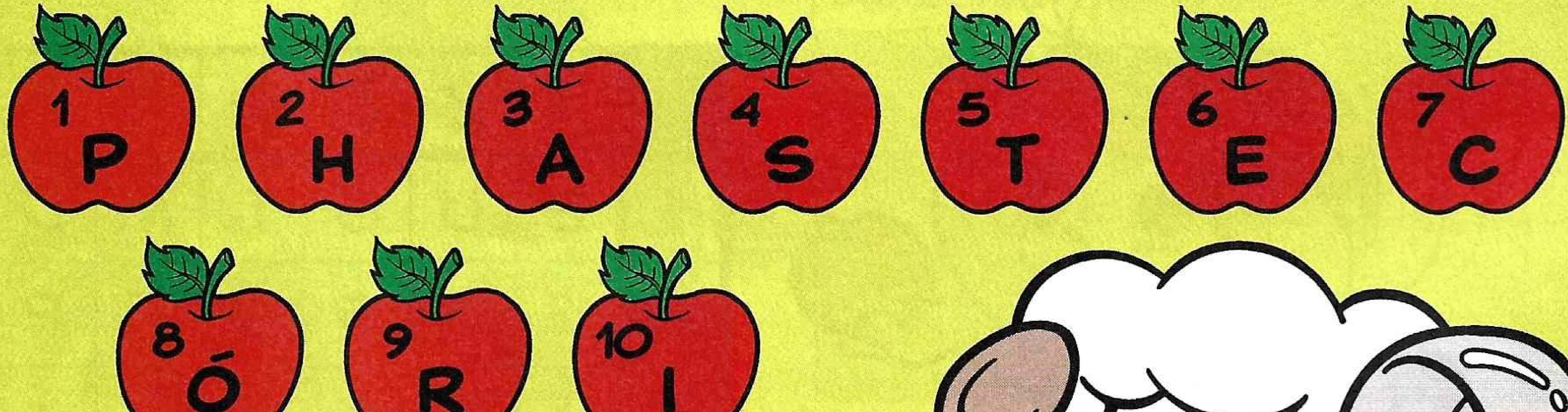
SAÚDE
ALIMENTOS
VITAMINAS
PROTEÍNAS
CARBOIDRATOS





RESP.: HORIZ.: CARBOIDRATOS, ALIMENTOS, VITAMINAS, SAÚDE; VERT.: PROTEÍNAS.

TROCANDO OS NÚMEROS PELAS LETRAS CORRESPONDENTES, VOCÊ DESCOBRIRÁ O NOME DE UM MÉDICO GREGO, CONSIDERADO O *PAI DA MEDICINA*, QUE JÁ RECONHECIA A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS PARA A SAÚDE!



2 + 10 + 1 + 8 +

___ ___ ___ ___

7 + 9 + 3 + 5 + 6 + 4

___ ___ ___ ___ ___ ___

RESP.: HIPÓCRATES.

QUE TAL ENCONTRAR NO DIAGRAMA AS PALAVRAS GRIFADAS DO TEXTO ABAIXO?

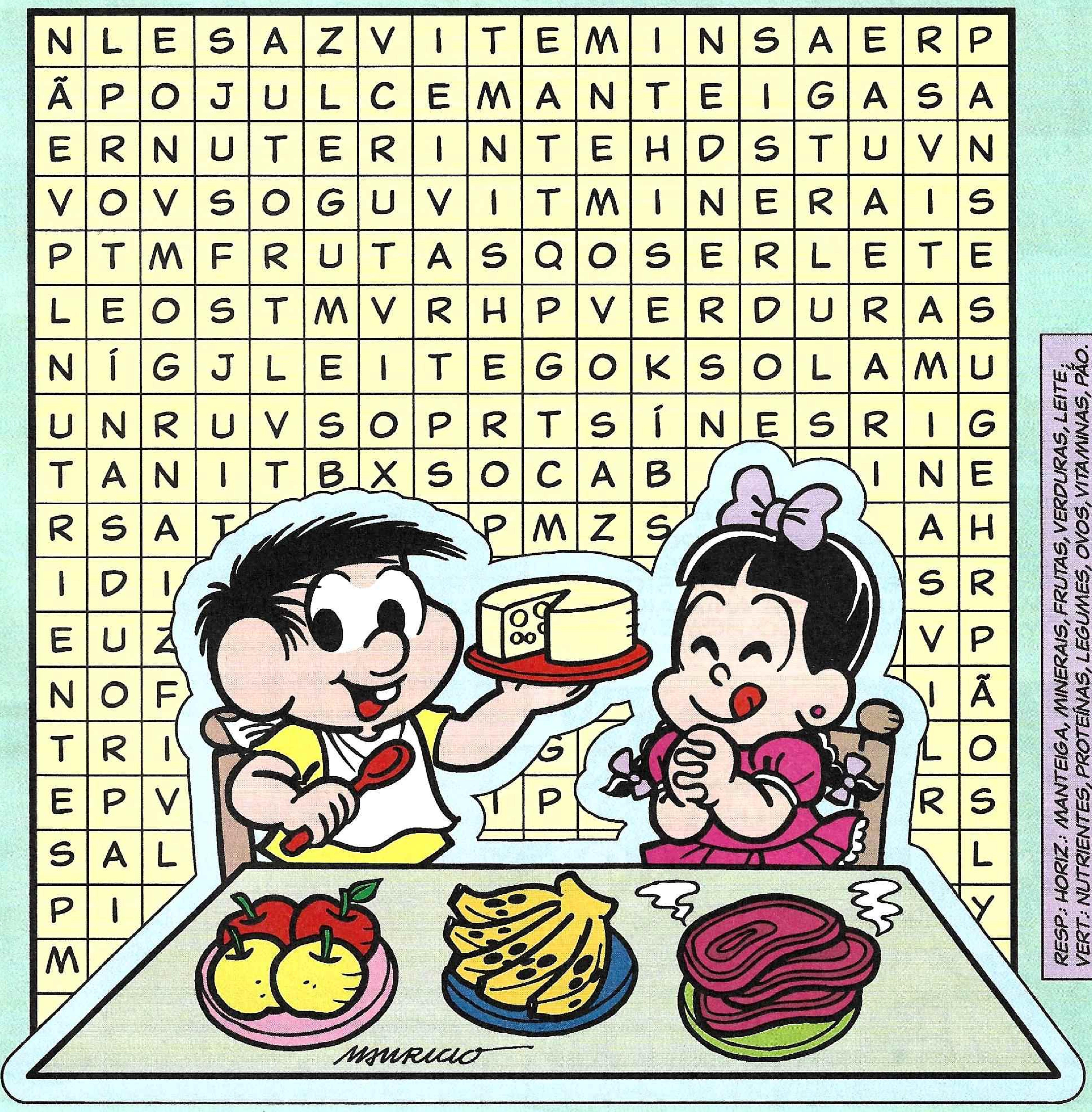
OS ***NUTRIENTES*** DOS ALIMENTOS TÊM TRÊS FUNÇÕES EM NOSSO CORPO: CONSTRUÇÃO, REGULAÇÃO E ENERGÉTICA.

OS ALIMENTOS CONSTRUTORES SÃO RICOS EM ***PROTEÍNAS*** E GARANTEM O CRESCIMENTO DO CORPO E A RENOVAÇÃO DAS CÉLULAS. SÃO ELES: CARNES, ***LEITE*** E DERIVADOS, ***OVOS*** E LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA).

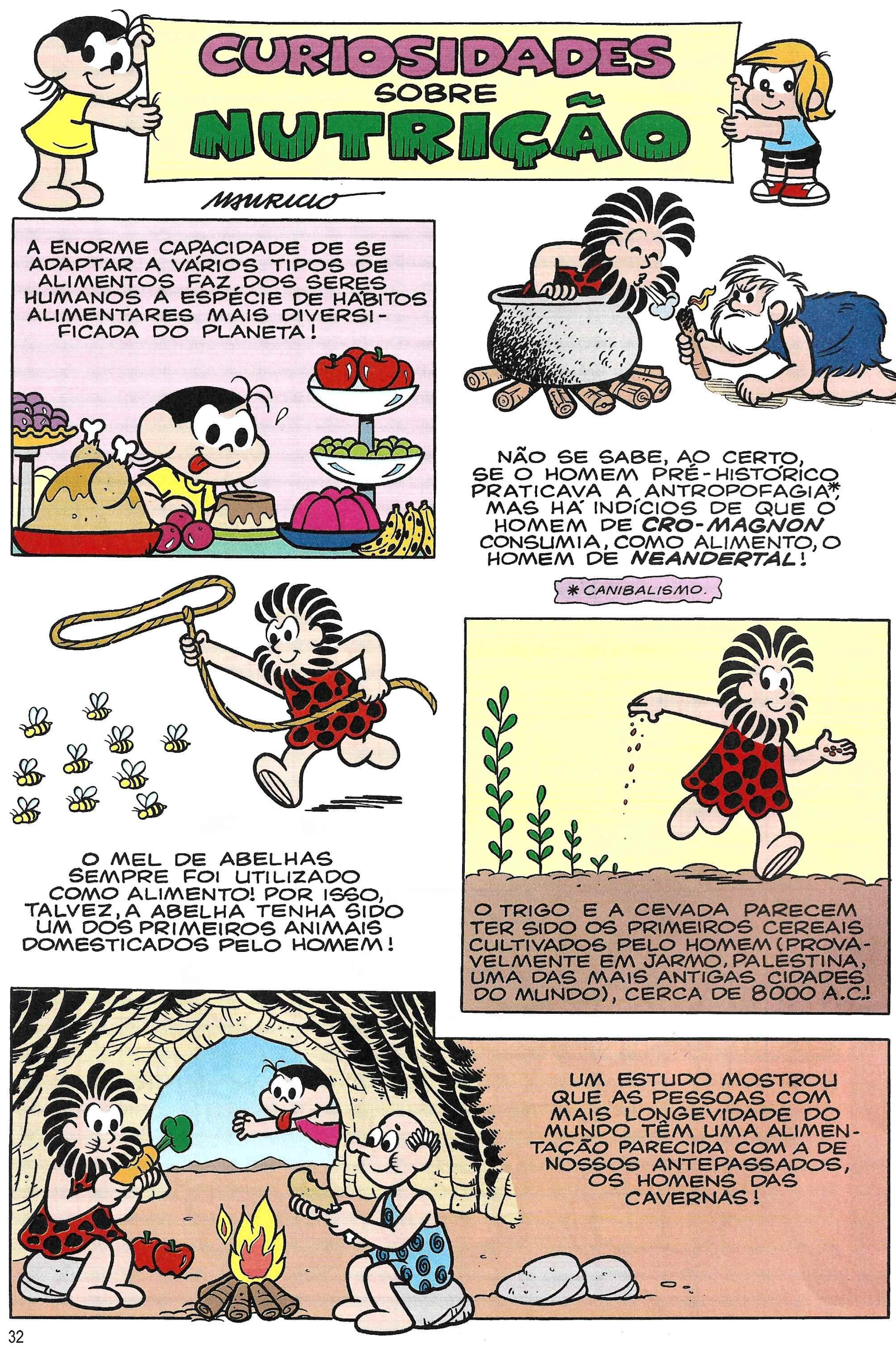
OS ALIMENTOS REGULADORES TÊM COMO NUTRIENTES AS ***VITAMINAS*** E OS ***MINERAIS*** ENCONTRADOS EM ***VERDURAS***, ***FRUTAS*** E ***LEGUMES***, QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO E REGULAM A DIGESTÃO E O BOM FUNCIONAMENTO DOS INTESTINOS.

OS ALIMENTOS ENERGÉTICOS SÃO OS ALIMENTOS QUE FORNECEM ENERGIA AO ORGANISMO. SÃO RICOS EM AÇÚCARES (CARBOIDRATOS) E GORDURAS (LIPÍDIOS). EXEMPLOS: ***PÃO***, MASSAS, ARROZ, AZEITE, ***MANTEIGA***, ETC.

É IMPORTANTE MANTER SEMPRE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA.

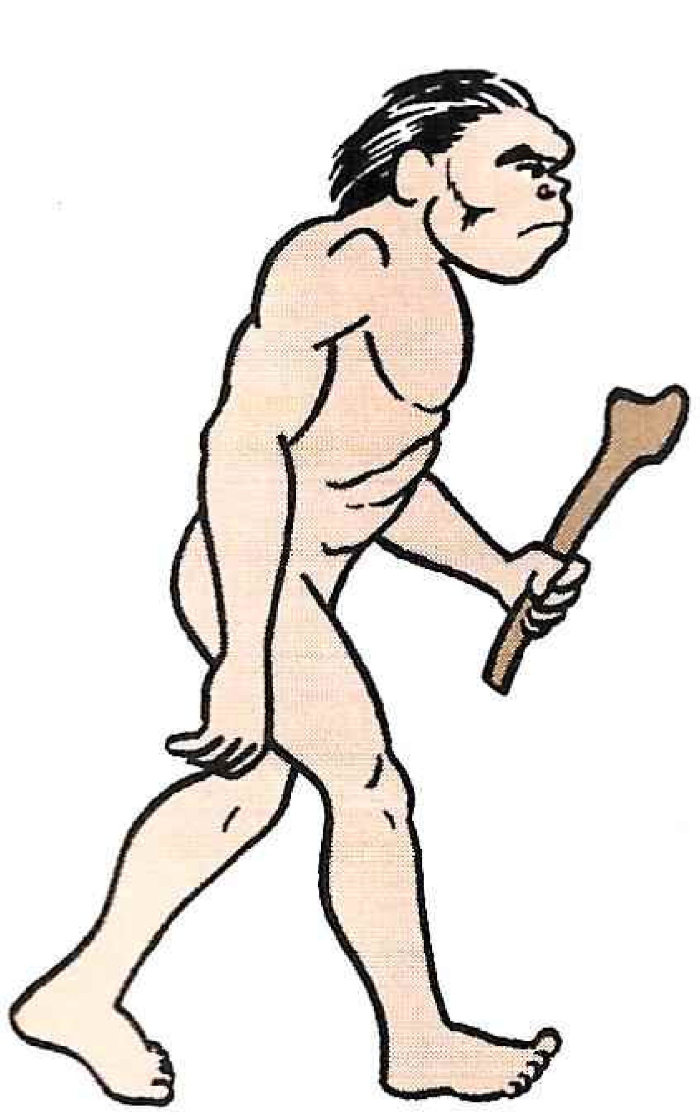


RESP: HORIZ: MANTEIGA, MINERAIS, FRUTAS, VERDURAS, LEITE;
VERT: NUTRIENTES, PROTEÍNAS, LEGUMES, OVOS, VITAMINAS, PÃO.


CURIOSIDADES
SOBRE
NUTRIÇÃO
MAURICIO
A ENORME CAPACIDADE DE SE ADAPTAR A VÁRIOS TIPOS DE ALIMENTOS FAZ, DOS SERES HUMANOS A ESPÉCIE DE HÁBITOS ALIMENTARES MAIS DIVERSI-FICADA DO PLANETA!
NÃO SE SABE, AO CERTO, SE O HOMEM PRÉ-HISTÓRICO PRATICAVA A ANTROPOFAGIA*, MAS HÁ INDÍCIOS DE QUE O HOMEM DE CRO-MAGNON CONSUMIA, COMO ALIMENTO, O HOMEM DE NEANDERTAL!
* CANIBALISMO.
O MEL DE ABELHAS SEMPRE FOI UTILIZADO COMO ALIMENTO! POR ISSO, TALVEZ, A ABELHA TENHA SIDO UM DOS PRIMEIROS ANIMAIS DOMESTICADOS PELO HOMEM!
O TRIGO E A CEVADA PARECEM TER SIDO OS PRIMEIROS CEREAIS CULTIVADOS PELO HOMEM (PROVAVELMENTE EM JARMO, PALESTINA, UMA DAS MAIS ANTIGAS CIDADES DO MUNDO), CERCA DE 8000 A.C.!
UM ESTUDO MOSTROU QUE AS PESSOAS COM MAIS LONGEVIDADE DO MUNDO TÊM UMA ALIMENTAÇÃO PARECIDA COM A DE NOSSOS ANTEPASSADOS, OS HOMENS DAS CAVERNAS!

GALERIA da NUTRIÇÃO

MAURICIO

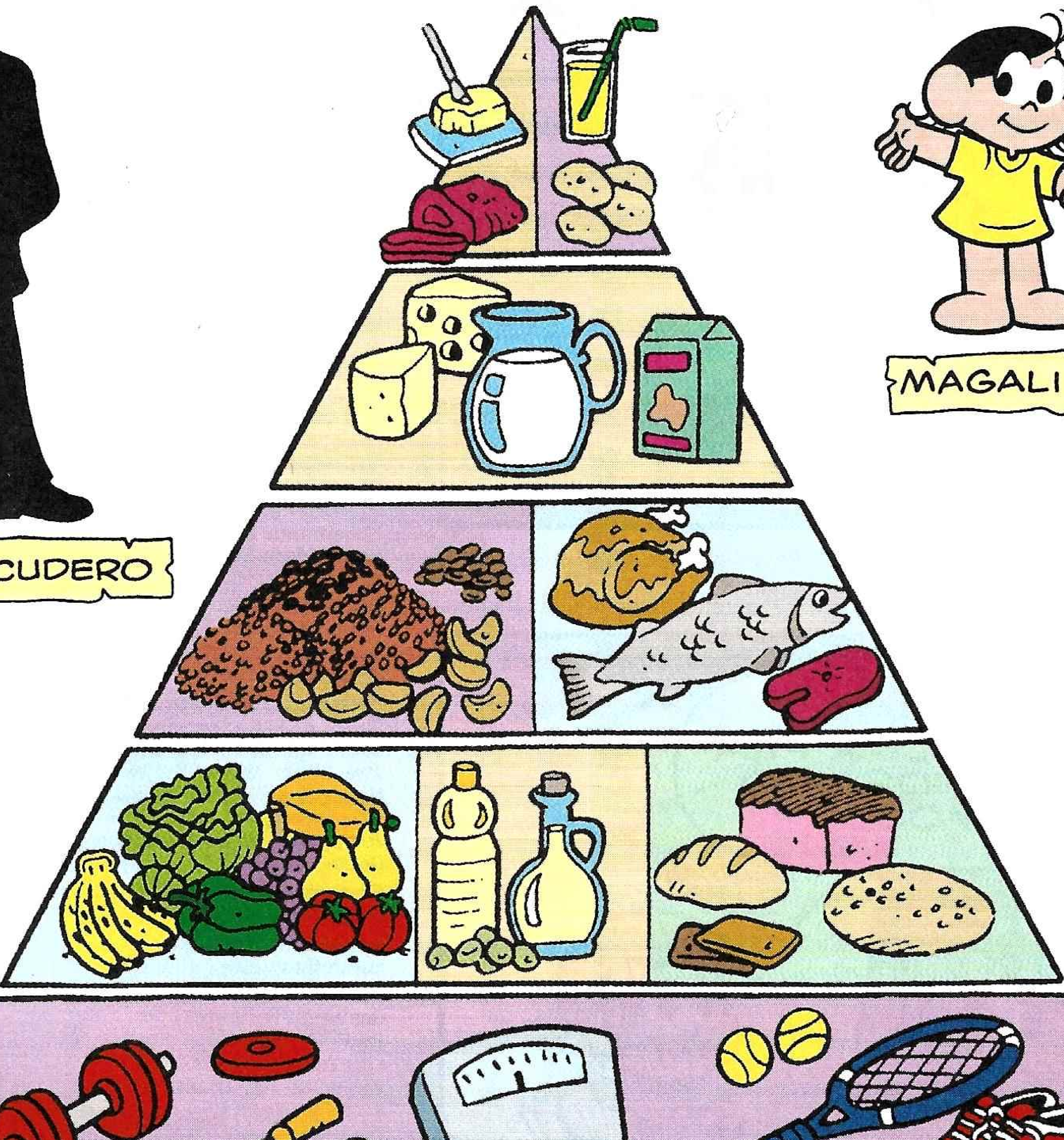


HOMO HABILIS

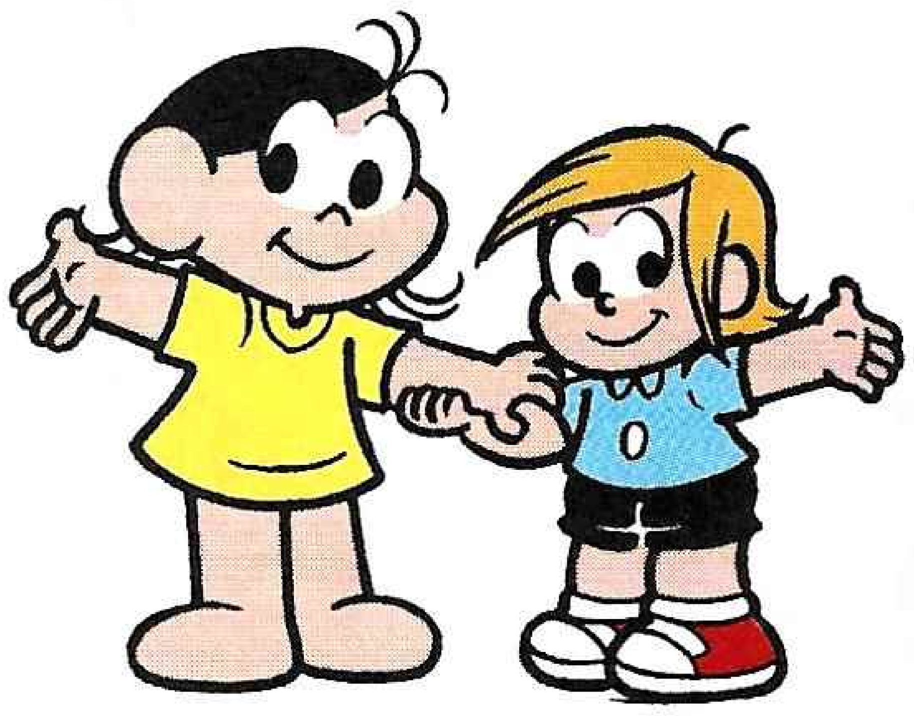
HIPÓCRATES

ANTOINE LAVOISIER

PEDRO ESCUDERO



PIRÂMIDE ALIMENTAR



MAGALI E DUDU

SAIBA MAIS! TURMA DA MÔNICA ©

Nº 143 - Agosto de 2019

PANINI COMICS

PANINI BRASIL LTDA.
Diretor-Presidente: José Eduardo Severo Martins
Diretor Administrativo e Financeiro: Fábio Trigo Martins
Diretor Comercial: Adrien Duarte
Diretor de Distribuição: Gilberto Finotto Gil

EDITORIAL
Gerente Editorial de Publicações: Erick Santos Cardoso
Editor Líder: Levi Trindade
Editor de Colecionáveis: Henrique Ozawa **Editor de Publicações:** Bernardo Santana
Editores-assistentes: Isabelle Felix, Mariana Naime, Sandra Fujishiro, Tiago P. Zanetic
Editora-assistente de Arte: Tatiana Josefovich
Designers: Cintia Caldas, Marcos Gubiotti, Marcos Rolando Sacchi
Auxiliar Administrativo: Bruna Tiemi Okubo **Menor Aprendiz:** Nathália Nascimento

COMERCIAL E MARKETING
Gerente de Marketing: Marcelo Adriano da Silva **Supervisora de Marketing:** Andrea Rozon **Coordenadora de Negócios Digitais:** Juliana Avilar **Analista de Marketing:** Virgínia Lima **Coordenador de Inteligência Comercial:** Rodrigo Felipe Lucizano **Líder de Planejamento e Vendas:** Ana Lúcia Rosa **Publicidade:** comercial@panini.com.br **Assessoria de Comunicação: Ketchum** - panini@ketchum.com.br

PLANEJAMENTO E CONTROLE DE PRODUÇÃO
Gerente Industrial: Edson Aprijo de Farias
Esta revista foi impressa pela **São Francisco Gráfica e Editora**

ANER www.aner.org.br

DISTRIBUIÇÃO
Distribuído em todo o país por **Panini Brasil Ltda.**

Saiba Mais! Turma da Mônica é uma publicação mensal da Panini Brasil Ltda. **Administração, Redação e Publicidade:** Alameda Caiapós, 425 - Centro Empresarial Tamboré - CEP 06460-110 - Barueri - SP - Brasil. © 2019 Mauricio de Sousa e Mauricio de Sousa Produções Ltda., todos os direitos reservados - www.turmadamonica.com.br. Direitos desta edição no Brasil e em Portugal reservados à Panini Brasil Ltda. As histórias, personagens e nomes apresentados nesta revista, bem como suas distintas semelhanças, salvo quando indicado, são propriedades da Mauricio de Sousa Produções e publicados sob sua licença. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização dos editores. Data desta edição: agosto de 2019.

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

Estúdios Mauricio de Sousa
Presidente: Mauricio de Sousa
Diretoria: Alice K. Takeda, Mauro Takeda e Sousa, Mônica S. e Sousa.

HISTÓRIAS EM QUADRINHOS
Diretora Executiva: Alice K. Takeda.
Supervisão de roteiro: Mauricio de Sousa, Marina Takeda e Sousa.
Diretor de Arte: Wagner Bonilla.
Roteiro: Marcelo Barreto de Lacerda.
Desenho: Sidnei L. Salustre.
Arte-final: Lilian Amaral.
Ilustrações de Capa: Emy T. Y. Acosta, Marcos Paulo.
Colorização de Capa: Diogo Nascimento.
Letras: Carlos Kina.
Cor: Andréia Moreira Furutani.
Layout de Passatempos: Maria Amélia Gomes.
Assistente de Arte: Gerson Campos.
Coordenação Administrativa do Estúdio de Arte: Emerson Agune, Maria Aparecida Rabello, Maria de Fátima A. Claro.
Planejamento Editorial: Sidney Gusman.
Continuidade: Eunice Tieko Hirata.
Revisão de textos: Ivana Mello, Solange M. Lemes.

MERCHANDISING
Diretora Executiva do Estúdio: Alice K. Takeda **Designer**: Emy T. Y. Acosta
Desenhos: Denis Y. Oyafuso, Diego S. A.

COMERCIAL
Diretora Executiva: Mônica S. e Sousa – monica.sousa@turmadamonica.com.br **Diretor de Licenciamento:** Rodrigo Paiva **Coordenação Comercial e Editorial:** Tatiane Comlosi **Gerente de Promoções:** Evandro Valentini **Animação: Diretor:** José Márcio Nicolosi **Projetos Especiais:** Abel Mesquita Zambom **Internet:** Marcos S. e S. Saraiva **Teatro: Diretor:** Mauro Takeda e Sousa. Tel.: (11) 3613-5031 **Exposições:** Jacqueline Mouradian **Depto. Jurídico:** Dr. Valquensir Tayano Jr. **Comunicação Integrada: Coordenação:** Ivana Mello **Assistentes:** Daniela E. Gomes, Janaina Prado, Therezinha S. Branco, Thiago Carvalho. Tel.: (11) 3613-5055

Supervisão Geral: Mauricio de Sousa, Membro da Academia Paulista de Letras.

Instituto Mauricio de Sousa:
instituto@institutomauriciodesousa.org.br

Estúdios Mauricio de Sousa:
Rua Werner Von Siemens, 111
Prédio 19 - Espaço 01
Lapa de Baixo - São Paulo - SP
05069-010 - Tel.: (11) 3613-5000

© 2019 Mauricio de Sousa Produções
Todos os direitos reservados.

www.turmadamonica.com.br
msp@turmadamonica.com.br
www.turmadamonicanapanini.com.br
atendimento.turmadamonica@panini.com.br

ATENDIMENTO AO ASSINANTE
2ª a 6ª feira, das 9:00 h às 18:00 h

São Paulo	(11) 3512-9444
Rio de Janeiro	(21) 4062-7989
Belo Horizonte	(31) 4063-9489
Curitiba	(41) 4063-8355
Florianópolis	(48) 4052-8636
Porto Alegre	(51) 4063-8869
Brasília	(61) 4063-7889
Goiânia	(62) 4053-8851
Salvador	(71) 4062-9340

Internet: **www.assinemonica.com.br**
Fax: **(11) 3845-0399**

FSC www.fsc.org MISTO Papel produzido a partir de fontes responsáveis FSC® C119624

530263114143

Lendas e histórias da nossa cultura

22/08 Dia do Folclore

turmadamonica.com.br | turmadamonica | turmadamonica | turmadamonicaTV | +turmadamonica

INFORME PUBLICITÁRIO

TURMA DA Mônica JOVEM
PRIMEIRA SÉRIE

Sua coleção completa desde o início

2 HISTÓRIAS EM UM ÚNICO VOLUME!

VOLUME 26
EDIÇÕES 57 + 58

Imagens ilustrativas.

© MSP - BRASIL/2019

TEM DIVERSÃO TEM PANINI

MAURICIO DE SOUSA EDITORA
PANINI COMICS
PLANET manga

/turmadamonicajovem
www.lojapanini.com.br

Nas bancas, livrarias, assinaturas e loja on-line